
好きになった人に、愛してもらえなかった
恋愛に依存して何が悪いの？
独占欲
"SEXでキレイになろう"なんてキレイごと。
この人のためなら死ねる。
そう思えるくらい愛してた。
ずっと一緒にいると思ってたあの人も、
今は違う誰かの隣にいるんだ。
姉ageha
お姉さんアゲハ
11月号 偶数月7日発売
2018年10月6日発売
ギャルでもない！おばさんでもない！
25歳以上のお姉さん世代のためのビューティ雑誌です♥
ルブタンのバッグが抽選で当たります♥
今までの恋のお話から現在のことまでいろいろ総まとめ！
お姉さんたちの恋愛平均値♥
人間の三大欲求は食欲・性欲・睡眠欲！
「お腹すいた」と「眠い」は恥ずかしげもなく言えるのに、SEXの話はどうして隠すの？
私たちのSEX
濃すぎても薄すぎてもダメ！
100%盛れるEye Make♥



01♥グラデーションサンタ

普通の可愛いサンタじゃ物足りない♡インスタ映え必須の派手カワサンタが今年は流行の予感!

写真映え間違いなし！キラキラグラデーションサンタはブルー&ピンクの2カラー展開♡ グラデーションサンタ ￥7,389、シャンパングラス ￥15,660 sugar&JEWELS

Merry Christmas sugar&JEWELS

お姉さん世代もサンタコスで可愛くインスタ映え♡

MODEL：KANAE SUGIYAMA , RINA SAKURAI , YUUKA OBARA
HAIR&MAKE：YUUKO NOZAKI , AYUMI MARUYAMA **CAMERA**：NOBUYUKI SASAKI

02♥ Sexy×Cuteサンタ

今年も個性派サンタが勢揃い!100型以上のサンタからオススメを厳選してご紹介♥



クリスマスプレゼントは私自身♡
スリットが色っぽい大人サンタはいかが?

ショルダーのリボンから大胆に彩られたキラキラグリッターデザインがまるでプレゼントボックスみたいで色っぽ可愛い♡ プレゼントサンタ ￥6,463/sugar&JEWELS



ホワイト×ピンクファーで
愛されサンタに大変身♡

毎年人気のホワイトサンタにピンクMIXデザインが登場!ふわふわ素材のファー生地が着心地も◎ ピンクファーサンタ ￥5,537/sugar&JEWELS



セクシースタイルで視線を独り占め!
バニーガール姿でメリークリスマス♡

バニーガールで色っぽくサンタコス♡ファーやボリュームのあるチュールスカートはクリスマス以外でもウィンターシーズン中ずっと着まわしOKなデザインです♡ チュチュバニーサンタ ￥8,315 sugar&JEWELS



ベーシックサンタに色っぽさをプラス♡
ウエストリボンがスタイルアップ効果も◎

やっぱりサンタコスといえばレッド♡タイトスタイルにウエストのリボンですっきりしたシルエットラインに♡ ポンポンサンタ￥6,463/sugar&JEWELS



今年もシュガーバニーサンタが登場!スカートの裾にはsugarのオリジナルロゴ刺繍付きで可愛くアピール♡ピンクバニーサンタ ￥5,537/sugar&JEWELS

03♥シュガーバニーサンタ

要チェック!大人気のシュガーバニーシリーズから今年もCuteなサンタコスが登場しました♡



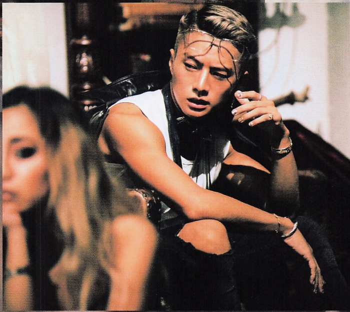
04♥アニマルサンタコス

サンタなのにアニマル風!?毎年人気のサンタバニーとCuteな黒猫が新しく登場!

深みのあるレッド×グリーンが大人らしい印象を実現。普通のサンタじゃ満足出来ないコにイチオシのサンタ♡ 黒猫サンタ ￥7,315/バニーフレアサンタ ￥7,315 sugar&JEWELS

CONTENTS





2018年11月号

COVER STAFF

PHOTO_Mamoru Morikawa
MODEL_Sayaka Araki,Yushi Sakura
HAIR&MAKE_Yuka Nozaki
DESIGN_Mutsumi Sawada
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。
クレジットのないものは、すべて編集部私物またはモデル私物です。

アラサー女子のたしなみ番外編

Riina couture に店舗ができました♥

莉菜がプロデュースする「Riina couture（リーナクチュール）」の店舗が原宿にオープン✧₊ 「サンシティ」というカラコン屋さんの一角に登場したよ♪ 原宿駅の竹下口から徒歩 30 秒くらいの駅近だから、気軽に遊びに来てね♡ お店の紹介と共に、秋の新作コーデや原宿でのゆる散歩をお届け♪

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Chiharu Koya DESIGN_slash
TEXT_Kumi Matsuno EDIT_Marika Koizumi MODEL_Rina Sakurai



試着も出来るので、実際に
お店に来てお買い物してね✧₊

秋冬のコンセプトは莉菜っぽエレガント♥ 新作のワンピは透け感がポイントで、さりげなく肌見せできるの✧₊ 11,800 円だよ。パンプスは sugar とコラボして作ったお気に入り♪バッグもリーナので、8,800 円だよ♪

莉菜のこだわりが とことん詰まった場所♡



「Riina couture」のコーナーはこんな感じ♪　試着が出来るから、サイズ感や色味など、ネット注文ならではのもどかしさから解放されるよ✧。　世界観が詰まったカタログも見てね✧。

莉菜プロデュースのカラコン「ディアクイーン」も販売中♪



リーナの他にもいろんなコスメが販売されているから、ここに来るだけで女の子がかわいくなれる場所って感じ✧。　原宿駅からすぐだから、東京初上陸の子も迷わず来られるはず！

原宿駅の竹下口から徒歩30秒くらいの超好立地♪



お店の場所はココ♥　Sancity 原宿店

㊟渋谷区神宮前 1-19-11 1F
☎03-6883-4083　㊖11:00～21:00　㊡なし
instagram：sancity_harajuku
LINE@：@jnh2131p

おまけ♪　ついでに原宿をブラブラしてきました♥

1回限りの特別企画「りな散歩」見てね♪

せっかく莉菜と原宿に来たので、ノリで「りな散歩」スタート☺　竹下通りは相変わらず、観光客や学校帰りのコでごった返してた！









あれこれ悩んで結局定番のチョコバナナ♪



原宿と言えばってことでクレープ屋さんへ。ホイップは2倍にカスタムしたけど、割と保守派の莉菜♡　後半、生クリームの甘さにやられてたよ☺

リーナの服はインスタ映えスポットにも負けない個性あり✧。



さすが原宿、ぶらついてるだけでインスタ映えスポット発見！　全面鏡張りで、不思議な写真が撮れるよ♪　何のスペースかは本当に謎。

―莉菜のおすすめ新作コーデ―

甘い日♥



念願のロゴ入りをワンピ風にカジュアルだけど女っぽく！♪

本当はトップスだけど、背が低い子ならワンピとしても着られるよ！　ロゴ入りは、自分のブランドですって胸張れるのが嬉しい✧。　12,800円だよ。小物もリーナので、ピアスは3,200円、パンプスは16,000円。

辛い日♥



トレンドのヒョウ柄を黒&レザーで引き立てて

この秋始まる辛口なロックライン★　もともと好きなヒョウ柄をメインに、女の子がかわいく見えるシルエットにこだわった✧。　レザーのショーパンでかっこよく！　アウターは22,800円でショーパンは9,800円。どっちもリーナの✧



薄すぎても濃すぎてもしっくりこない！
流行よりも自分らしく盛れることが最優先♥

Eye Make Catalog♥

季節が変わるとき、お洋服も衣替えするようにメイクも変えたくなるもの♥ そこで、今っぽさと自分らしさを常に追求している
お姉さんたち 8 人の“この秋したいアイメイク”を大公開♥　ほかにもカラコンや愛用のポーチ、目のサイズまでいろいろお披露目します♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki,Yoshinobu Bito **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto[SAYAKA]
HAIR_Jungen Iwamoto,Chiharu Koya **TEXT**_Shiori Akashi **EDIT**_Marika Koizumi

EYE MAKE PROCESS



1. 最初に眉全体の形を作っていきたいから、眉下のガイドラインをしっかり引いていくよ。
ローラメルシエ ボマード アンド パウダー ブロウ デュオ ブロンド

2. スクリューブラシで毛を起こして、毛と毛の隙間をパウダーで埋めるように色をのせるよ。
ローラメルシエ ボマード アンド パウダー ブロウ デュオ ブロンド

3. 眉頭から鼻先にかけて影を作ることで、メリハリが生まれてホリ深な顔立ちになるよ。
ローラメルシエ ボマード アンド パウダー ブロウ デュオ ブロンド

4. ベタッとした眉になりたくないから、マスカラで毛を下から上に起こすことで立体感を出す！
MAC エクステンディッド ラッシュ エンドレスリー ブラック

5. アイホール全体に、★のマットな質感の赤味が混じったブラウンシャドーをのせていくよ。
カイリーコスメティック THE BLUE HONEY PALETTE



6. 二重幅に、下段中央のパール入りのシャドーをのせる。深みのある色で目元を締めるよ♥
カイリーコスメティック THE BLUE HONEY PALETTE

7. ラメ入りのシャドーをアイホールの真ん中に ON。目元に高さが出てメリハリが生まれるよ。
MAC ダズルシャドウ アイ ライク 2 ウォッチ ダズル スタイル

8. 目頭部分にもラメをのせることで抜け感が出て、鼻もスラッと高く見える効果があるの♪
MAC ダズルシャドウ アイ ライク 2 ウォッチ ダズル スタイル

9. 下まぶたにも上と同じようにアイシャドーを ON。これでグッと秋っぽい印象になるよ♥
カイリーコスメティック THE BLUE HONEY PALETTE

10. ラインを目のカーブに沿って、太くなりすぎないよう引いていくよ。目尻は少し延長気味に。
MAC ブラシストローク ライナー ブラック



11. アイラインが主張しすぎないようにシャドーでボカす。しっかりなじんで自然な仕上がりに。
カイリーコスメティック THE BLUE HONEY PALETTE

12. 目頭から目尻までインラインを引いて、目元に奥行きを出すことでデカ目効果がある♪
MAC ブラシストローク ライナー ブラック

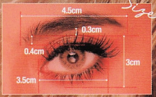
13. まつエクをつけてるから、マスカラは根元をしっかり塗って毛先はサッと薄めで OK！
MAC エクステンディッド ラッシュ エンドレスリー ブラック

14. 下まつげも同じように根元はしっかりと！ インライン効果で自然と目力アップ♥
MAC エクステンディッド ラッシュ エンドレスリー ブラック

15. W ラインで影をつけてホリ深い目元に仕上げれば、印象的な目元が完成するよ♪
ローラメルシエ ボマード アンド パウダー ブロウ デュオ ブロンド

秋色をニュアンスで楽しむ
大人なワントーンメイク♥





ポーチはこれ♥



持ち運びに便利なサイズ感が好き！
パーティーに行ったときにもらったキールズのポーチとクリアポーチの２個持ち。大きいし、中身が取り出しやすくて使いやすいよ♪

カラコンはこれ♥

MooN の Charme ブラウン♥
直径が大きすぎると不自然になっちゃうから、14.3mm の大きすぎないサイズが自分的にベスト！

目元と口、チークを赤味のあるブラウンで統一した”ワントーンメイク”がこの秋の気分♪　色を揃えて抜け感を出しながら、いつも通りしっかり陰影をつけて立体感をつけることも忘れずに♪

荒木さやか
専属モデル（33歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし

アンニュイな表情を引き出す赤系シャドー♥

専属モデル
桜井莉菜
独身・子供なし（35歳／東京都）



ポーチはこれ♥

コスメをフルでINできる大容量♥
プレゼントで頂いた、グッチのポーチ♪ マチがしっかりあるからコスメがたっぷり入るしフル装備持ち歩けるから何かと便利！

カラコンはこれ♥
ディアクイーン UV モイストブラウン
フチがクッキリしてるから、ぱっちりしつつ、ちゅるんとした小動物っぽい瞳になれてお気に入り♪

秋になると、なぜか赤系の色をメイクでも服でも取り入れたくなる　目元だけが浮かないように、合わせて髪色も赤を入れたよ！　でも今となっては、ほとんど髪色落ちちゃったけど★

EYE MAKE PROCESS



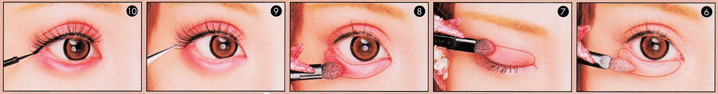
❶ 眉はあまり目立たせたくないから、明るめのブラウンペンシルで全体を薄めに描いていくよ♥
ビボ アイブロウペンシル ライトブラウン

❷ 眉マスカラのブラシを再利用してる♪　毛流れを整えたり、濃く描きすぎた部分を調整するよ。
昔使ってた眉マスカラのブラシだから、どこのか忘れちゃった！

❸ 右下のシアーな質感のシャドーを、アイホール全体にON。目元にツヤ感が生まれるよ♪
リンメル ショコラスウィートアイズ 015

❹ 目頭にも③と同じシャドーをチップでポンポン塗って、ハイライト効果を演出してる！
リンメル ショコラスウィートアイズ 015

❺ ★マークのシャドーを、二重幅より少し広めに重ねてグラデに。深みのある目元にするよ。
リンメル ショコラスウィートアイズ 015



❻ ⑤と同じ色を下まぶたにも塗っていくよ。下まぶたを強調させたいから上より濃いめにのせる♥
リンメル ショコラスウィートアイズ 015

❼ カラーがかわいくてゲットしたシャドーパレット。★マークの色を二重幅に塗って秋っぽく♥
ジバンシイ ミッド・ナイト・スカイパレット

❽ 涙袋にも⑦と同じシャドーを重ねるよ。繊細なパールの質感で目元が女っぽく仕上がる♥
ジバンシイ ミッド・ナイト・スカイパレット

❾ 上つけまをON。目の縦幅を広げたいから、毛先が二重幅を超える長さをセレクトしてる！
ドーリーウィンク No.24 ナチュラルベイビー

❿ 全体にラインを描くとつけまに液がついて汚く見えるから、粘膜と目尻だけにラインを♪
ヒロインメイク インパクトリキッドアイライナー 01



⓫ タレ目に見せたいから、黒目外から目尻部分にかけて目のキワより少し離して下つけまをON。
ドーリーウィンク No.13 ベイビーガール

⓬ 黒シャドーをライン代わりに使う。つけまが馴染むように目のキワに引くと自然な仕上がり♥
LA DIAMOND スモーキーアイシャドウデュオ SED05

⓭ リキッドアイライナーで、上の粘膜と目頭にもしっかりラインを引いて目をパッチリさせるよ。
ヒロインメイク インパクトリキッドアイライナー 01

⓮ 眉ペンシルで涙袋の下に影を薄く描いて自然とぷっくりした涙袋に。目元が甘い印象になる♪
ビボ アイブロウペンシル ライトブラウン

⓯ 眉ペンで描いた涙袋の影を綿棒でボカす★なるべく明るい場所で見て濃さを微調整♪

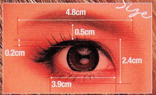


スモーキー×ワインレッドでレディな目元を極める

スモーキーな色が気になるけど、かわいらしさも取り入れたい♥ と思って、赤色もプラスした秋メイクにトライしたよ！ 大人っぽさの中にほんのり色気もまとえるって素敵でしょ♪

専属モデル（35歳／東京都）独身・息子1人・娘1人
早川沙世





ポーチはこれ♥



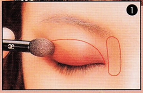
色とりどりの貝殻がタイプ♥
海モチーフが大好きな私に、友達がプレゼントしてくれたもの♪ セレクトショップ「Felicity」のだよ♥ とにかくデザインがツボでお気に入り♪

カラコンはこれ♥

クララのララブラウンビッグ

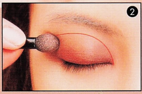
着色直系が 16.0mm とデカ目効果抜群！ 黒目が小さい私には嬉しいサイズだし、発色もお気に入り！

EYE MAKE PROCESS



❶ アイホールに上段2色を MIX した色を ON。ノーズシャドーもその延長でのせてなじませる♪

エレガンス ヌーヴェル アイズ 20



❷ ★の色を①のシャドーの上に重ねて、スモーキーさと女っぽさがミックスした目元にするよ♥

エレガンス ヌーヴェル アイズ 20



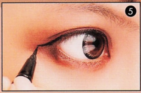
❸ 下まぶた全体に★のシャドーを。上品な色だから全体に塗っても大人っぽい仕上がりに♪

エレガンス ヌーヴェル アイズ 20



❹ ラインがなじむよう、★のシャドーを目のキワにのせて下地を作ることで自然なタレ目に♪

サンローラン クチュール クルール パレット 14



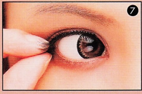
❺ ラインは目尻の延長線上に引いて、最後はハネ上げ。タレ目だけどクールっぽくなるよ♪

パワーインメイク ラスティング リキッドアイライナー 01



❻ 自まつげが短いから、ビューラーでしっかり根元から挟んで、カールを作っていくよ♪

ビューラー忘れちゃって、ヘアメイクさんに借りたの。どこのか不明！



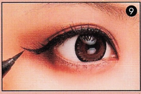
❼ 目尻長めタイプのつけま。ナチュラルで目の形が潰れないふんわりした毛束がお気に入り♥

ミッシュブルーミン アイラッシュ ガーリーフレア



❽ 美容液入りマスカラで、まつげをしっかりケア！ 根元からしっかり立ち上げながら塗るよ♥

スパトリートメント ビューティーラッシュ マスカラ



❾ つけまと自まつげをなじませるように、境目を調整しながらアイラインを上から描くよ♪

パワーインメイク ラスティング リキッドアイライナー 01



❿ マスカラで自まつげとつけまを密着させるよ。ダマにならないよう、軽く塗るくらいで OK。

スパトリートメント ビューティーラッシュ マスカラ



⓫ ホットビューラーでカールをしっかりキープ。温めることでマスカラの繊維が自まつになじむ。

KOIZUMI アイラッシュカーラー KLC-0910



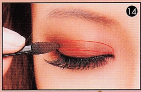
⓬ 下の自まつげが薄いから、繊維入りマスカラは必須！ 下地として、たっぷり塗っていく♪

ランコム シィル ブースター トリプルケア



⓭ 上からマスカラを重ねる。目の縦幅を伸ばして、面長な顔を丸顔に錯覚させるように意識♪

ビューティーラッシュ マスカラ



⓮ 2色を MIX して、二重のくぼみに沿って W ライン♥ ハーフっぽいホリ深な目元を作るよ♪

サンローラン クチュール クルール パレット 14



⓯ 自眉がハッキリしてるから、あんまり濃くなりすぎないようパウダーで色をのせていく★

使う色は場面で調整。イプサ アイブロウクリエイティブパレット





どこから見ても完璧なメイクは「彼から目線」も攻略♥

専属モデル（33歳／東京都）既婚・子供なし
加賀美 早紀

自分が見るのは正面くらいだけど、人から見られるのはいろんな角度から。だから、どの角度から見ても極力キレイに見えるように、左右のバランスを重視してメイクしてるよ♥

ポーチはこれ♥



サイズと使いやすさが大事！
水着ショップ andante のポーチ♪　ブラシを入れてるポーチも一緒に入るサイズ感が便利だし、ストライプ柄も気に入ってるよ

カラコンはこれ♥

ジュエルのジュエルアッシュ
白目がキレイに見える色味で、レンズサイズも大きすぎないから、ナチュラルに盛れるところが好き♪

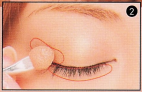
EYE MAKE PROCESS



❶ アイホール全体に★のシャドーを ON。中央部分に多めにのせることで立体感を出すよ♪



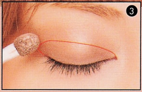
マリブビューティー セレクションアイズ 02



❷ 目尻と下まぶた全体に★のシャドーをのせて、目元に深みをつくって自然な凹凸を演出する♥



マリブビューティー セレクションアイズ 02



❸ 眉と目の幅が狭いほうだから、二重幅に濃い★を重ねてグラデにすることでハーフ顔になる♪



マリブビューティー セレクションアイズ 02



❹ 二重幅よりオーバー気味に濃いめの色を重ねる。ブラシでふわっとのせると優しい印象に♪



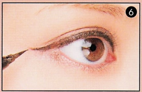
MAC スモール アイシャドウ テンプティング



❺ 目尻１／３にダークブランを ON ♪　締め色を重ねることで、くっきりした目元をつくるよ。



MAC スモール アイシャドウ ムルシュ



❻ 目の横幅を出すために、目尻は気持ち長めにラインを引く。ブラウンだとキツくならない！



ラブライナー リキッドアイライナー ブラウン



❼ まつげの隙間は、黒のライナーで埋めていくよ。インラインだけだからキツくならない♥



メイベリン ハイパーシャープライナー BK-1



❽ 下まぶた目尻１／３に、自然と締まって見えるよう、引いてるか分からないぐらい薄くラインを。



ケイト アイフレーム デザイナー リキッド BR-1



❾ 三白眼だから、黒目の下部分にのみラインを引くことで丸目になって優しい印象になるよ♪



メディア アイライナー ペンシル BK



❿ 根元から立ち上げると顔立ち的に強い印象になるから、上下とも毛先だけをカールさせるよ。



ビューラー 資生堂



⓫ マスカラはウォータープルーフ派。色が濃くてまつげと密着する♥　下は目尻多めに塗るよ。



メイベリン ボリュームエクスプレス マグナム 01



⓬ 眉パウダーの左２色を混ぜて、眉全体に ON。濃くなりすぎないよう薄めに塗るのがポイント。



DAZZSHOP プレスト アイブロウ トリオ 01



⓭ 平行眉にはしたくないから、ペンシルで眉尻を足して眉山をしっかり作るようにしてるよ✧



ピボ アイブロウペンシル イエローブラウン



⓮ パウダーで、眉下の毛が生えてない部分に色を足す。気持ち太めにすると目とのバランスが◎。



DAZZSHOP プレスト アイブロウ トリオ 01



⓯ 最後に毛流れを整えたり、色ムラがなくなるようにブラシで調整。ブラシは 100 均の♪



ミニマルなニュアンスカラーでヌケ感のある大人っぽメイク♥

小原優花
専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし

あんまりパキッとした、濃い色のカラーライナーやシャドーは取り入れるのが難しそうなんですけど、これくらい深みがあると一気に大人っぽく仕上がるのでオススメです♥

Open / Before / Close / Side

Size
4cm
0.7cm
0.4cm
2.7cm
3.7cm

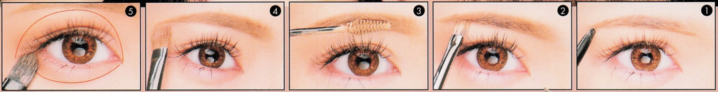
ポーチはこれ♥

機能性もおしゃれも両立できる♥
サンローランのポーチは、かさばらないサイズで持ち運びに便利だし、裏地が拭ける素材なので汚れても安心♪

カラコンはこれ♥

ラヴェールのリュール ヘーゼル
発売以来ずっと愛用しているカラコンの新シリーズ♪　発色がよくて、つけた瞬間なじんでくれます♥

EYE MAKE PROCESS



1 ペンシルで全体を描くと濃くなりすぎちゃうから、アンダーラインのみ描いて平行眉にします。
アナスタシア アイブロウペンシル ソフトブラウン

2 色をMIXしながら眉パウダーをのせていく。このブラシはナナメになっていて描きやすい♪
A.THREE クアッドパレット 03　B. チャコットブラシ

3 毛流れと逆に塗って毛の裏まで色をつけます。中心だけ毛を立たせるとバサッとしていい感じ♥
ケイト 3D アイブロウカラー ナチュラルアッシュ

4 立体感を出すため眉下にハイライトを。白っぽいと古くさくなるので、ベージュ系の色を使用。
リンメル ロイヤルヴィンテージアイズ 003

5 左下のマットなシャドーを、アイホール全体にのせていく。下まぶた全体にものせます。
THREE アイディメンショナル クアッドパレット 03



6 目元がボヤけて見えないように、★のシャドーで二重幅をなぞるようにのせて陰影感をプラス！
THREE アイディメンショナル クアッドパレット 03

7 下まぶた目尻1／3に、深みのある★のシャドーをON♥　目元を引き締めていきます。
リンメル ロイヤルヴィンテージアイズ 003

8 上まぶた全体にクリームシャドーを。中央にのせてから広げていくとツヤ＆立体感が出ます♥
K-パレット リアル ラスティング クリームシャドー 04

9 目の形に沿ってバーガンディーのラインを。じんわりしたにじみ感のある血色 eye に♪
ラブライナー リキッド CC バーガンディー

10 バーガンディーのラインが隠れないように、目頭とまつげのキワを埋める感覚でラインを描く。
ラブライナー リキッド ブラウン



11 全体を囲むとキツイ印象になるので、下まぶたは目尻1／3から黒目の手前まで引きます♥
ラブライナー リキッド ブラウン

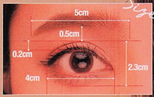
12 まつエクをつけているので、つけまはポイント用。秋冬メイクはバサッとしているのが気分です♪
ミッシュブルーミン アイラッシュ ガーリーフレア

13 下まぶたは全体につけまをON。毛の長さがランダムで自まつげ風に見えるので、ずっと愛用中♥
ドーリーウインク No.5 リアルヌード

14 目頭にハイライトをのせます。白だと浮いてしまうので、ツヤ感のあるゴールドを使用♥
リンメル ロイヤルヴィンテージアイズ 003

15 涙袋を作っていきます♪　うっすら影をつけていくことで、自然なぷっくり感ができます★
ケイト デザイニングアイブロウ 3D ライトブラウン







ポーチはこれ♥



フルセットのコスメがすっぽり！

箱型で使い勝手抜群のポーチは無印良品で購入しました♥ たっぷり収納できるし、中身も取り出しやすいのがお気に入りのポイントです♪

清潔感ある仕上がりを心がけたツヤのあるカラーメイク♥

カラコンはこれ♥

フレッシュルックのライトブラウン

自然なのに盛れるんです♪ 裸眼に見えるぐらいのナチュラルさが気に入って、よく使っています♥

けいこ
専属モデル（34歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人

いつも通り、メイクが汚く見えないよう注意しつつ、丁寧にしながら、秋カラーを取りいれていきます♥ この秋はどんなメイクが流行るんでしょう？ 気になります♥

EYE MAKE PROCESS



❶ 毛が生えてない眉尻を、ペンシルで描き足していきます。平行眉で、素の眉に近い形に。
資生堂 アイブロウペンシル ダークブラウン



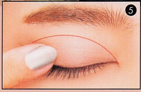
❷ 2色をMIXして使います。全体的にほんのり明るくして、左右のバランスを調整しますよ♪
マキアージュ アイブロースタイリング 3D レフィル ロゼブラウン



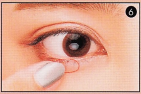
❸ ★マークのパウダーを使って、眉頭から目頭のところまで影をつけて、ホリ深にします♪
マキアージュ アイブロースタイリング 3D レフィル ロゼブラウン



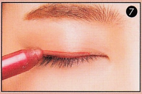
❹ 自眉が濃いので眉マスカラで色調整★ 眉頭だけ上向きに毛流れを作るとベタッとしません♪
キスミー ヘビーローテション カラーリング アイブロウ 04



❺ 顔が濃いほうなので単色使い♪ ツヤのあるブラウンを指でアイホール全体にのせます♥
コスメデコルテ AQMW アイグロウジェム BE382



❻ 全体に塗るとクマっぽくなるので、下まぶた中央にだけON。目の縦幅が出せますよ♥
コスメデコルテ AQMW アイグロウジェム BE382



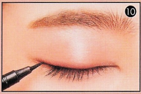
❼ 赤シャドーを黒目上から目尻部分にON。部分使いならカラーシャドーも取り入れやすい♥
ヴィセ リシェ クレヨンアイカラー RD-8



❽ 全体に色をのせると若すぎる印象になりそうなので、下まぶたの黒目下のみ赤シャドーを♥
ヴィセ リシェ クレヨンアイカラー RD-8



❾ 眉下と目頭にハイライトをON！ 凹凸がキレイに出るし白目がキレイに見えます♥
ルナソル スキンモデリングアイズ 01



❿ 左右の目の大きさを合わせるように、キワに細く引いて自然な仕上がりに♪ 目尻は短め♥
キャンメイク クイックイージー アイライナー 01



⓫ キワに引くラインが細いぶん、隙間を埋めるインラインはしっかり描いて目をパッチリ♪
キャンメイク クイックイージー アイライナー 01



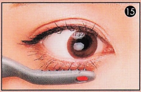
⓬ 目尻は下げて、真ん中は上げるようにビューラーをすると、縦幅のある目元になります♥
ジルスチュアートのビューラー



⓭ マスカラがダマにならないよう、丁寧に塗っていきます。セパレートになるよう意識！
メイベリン スナップマスカラ 01



⓮ 下まつげは上まつげより軽く、ダマにならないよう気をつけながら塗っていきますよ♥
メイベリン スナップマスカラ 01



⓯ ホットビューラーでカールキープ。マスカラのダマを溶かしてくれるのも嬉しい♥
ナショナルまつげくるん

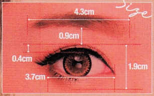


杉山佳那恵
専属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし

ぐっと色っぽい秋色で辛口顔に絶妙なスパイスを♥

カラーメイクって普段はしないけど、ボルドーとかワインレッドの秋カラーだったら普段のメイクにもなじみやすそうだから挑戦する予定♪ あとマットな質感も気になってる♥





ポーチはこれ♥

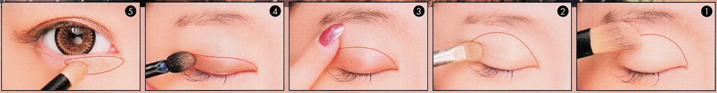


大好きなミニオンポーチを愛用♥ USJで購入したミニオンのポーチ。ガバッと大きく口が開くから中が見やすくて使いやすい♪ あと、汚れても安心なお値段っていうところも良い（笑）。

カラコンはこれ♥

グラムレンズのデビルメガ♪
2年ぐらい愛用しているお気に入りのカラコン。発色がいいしカーブが目にあってるから痛くならない！

EYE MAKE PROCESS



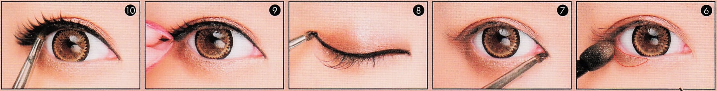
1. 左上のシャドーをアイホール全体に塗って、まぶたに自然なツヤ感を出していくよ♪
リンメル スリーディメンショナルアイズ 01

2. ★のシャドーを、アイホールに重ねるよ♪ ラメの輝きを増量して、よりツヤッツヤに♥
リンメル スリーディメンショナルアイズ 01

3. 二重幅より広めにリキッドアイシャドーを。グリッターが角度によってキラキラ光る♥
エチュードハウス ミラーホリックリキッドアイズ RD301

4. グリッターだけだとギラギラしちゃうから、二重幅に★の色を重ねてグラデを作っていく。
リンメル スリーディメンショナルアイズ 01

5. 下まぶたの目頭から黒目あたりまで★を塗ることで、目元にハイライト効果をプラス！
リンメル スリーディメンショナルアイズ 01



6. 下まぶたの目尻 2/3 に★を重ねてタレ目効果♪ 目元を優しい印象にシフトしていくよ！
リンメル スリーディメンショナルアイズ 01

7. 目が離れてるのがコンプレックスだから目頭に切開ラインを描いて両目の距離を近づける♪
ケイト ラスティング ジェル アイライナー BK

8. 目の横幅が欲しいから、目頭〜目尻まで太すぎず細すぎない感じ。目尻はハネ上げ♥
ケイト ラスティング ジェル アイライナー BK

9. つけまはアイライン効果で目がくりっとして見えるから、芯が黒い硬いタイプが好き！
デコラティブアイラッシュ ＃6 プレイセクシー

10. ライナーで自まつとつけまの隙間を埋めていく。ジェルは描きやすいしにじまないからイイ♪
ケイト ラスティング ジェルアイライナー BK



11. 下つけまは4分割に cut。細かく切ると目の形にフィットしやすくなるから自然に仕上がる♪
ダイヤモンドラッシュ ハニーアイ

12. つけまノリは、つけまとつけたい部分の地肌に直接！ ズレないし取れにくくなるよ♥
オペラ アイプチ リキッドテープ

13. 目の形に合わせてカットしたつけまを ON。タレ目に見えるよう目尻だけキワから少し離す。
ダイヤモンドラッシュ ハニーアイ

14. 平行眉になるように輪郭を描くよ。ペンシルよりパウダーのほうがふんわり仕上がる♪
ケイト デザイニング アイブロウ ライトブラウン

15. 輪郭を整えたら同じパウダーで中の隙間を埋めていくよ。ボカしながらなじませる♪
ケイト デザイニング アイブロウ ライトブラウン

根本弥生
専属モデル（26歳／東京都）
独身・子供なし

シャドーを引き算して ガーリー顔へシフト！



ポーチはこれ♥

大好きなバブルスのポーチを２個♪
ただ単にバブルスが好きで購入したんだけど、サイズ感がコスメの持ち運び用に良かったら、結果的にメイクポーチとして使ってるよ♪

カラコンはこれ♥

MissLilia ソワレブライトゴールド
髪色を選ばず、どんなメイクにもマッチする絶妙な色合いなの♪ ナチュラルに盛れるカラーだよ♥

夏はとにかく黒くてギャルギャルしかったけど、「秋はかわいい感じの顔になりたい♥」と思って、引き算メイクにした！ 撮影でも映えるし、全体のバランスも良くなったと思う♪

EYE MAKE PROCESS



❶ 涙袋を白シャドーで塗っていくよ。全体に塗ると浮いちゃうから、中央部分にだけのせる。
ドーリーウインク アイシャドーⅡ 01 ブラウン

❷ 涙袋にラメシャドーを重ねる。目元にツヤが出て、顔全体がパッと明るい印象になります♪
キャンメイク ジュエリーシャドウベール 02

❸ ★部分のシャドーを下まぶたの、目頭から 2/3 くらいに塗って、ガーリーな目元にするよ♥
Miss Lilia のアイシャドー（廃盤）

❹ 涙袋の影を描いていく♪ ぷっくりさせることで、甘くてガーリーな目元になるよ♪
ケイト ダブルラインエキスパート LB-1

❺ ブラウンシャドーをアイホールに重ねる。下まぶたの目尻 1/3 にも重ねて目元に深みを。
MAC スモールアイシャドウ テンプティング



❻ ⑤よりも濃いめのブラウンを二重幅に塗ってグラデを作る。指で塗ると、よりなじむよ♥
ドーリーウインク アイシャドーⅡ 01 ブラウン

❼ ⑥と同じシャドーを下まぶたの目尻 1/3 部分に♪ グラデ効果で目の幅が大きく見える♥
ドーリーウインク アイシャドーⅡ 01 ブラウン

❽ リキッドライナーを目のキワに沿って引いていく。黒目上だけ太く、目尻はかなり長めに！
ケイト スーパーシャープライナー EX BK-1

❾ つけまをつける前にマスカラを塗っておくよ。下まつげはマスカラベースだけ塗っておく♪
A. ケイト ラッシュフォーマーロング BK-1
B. ケイト グラマラスラッシュのベースのみ

❿ つけまを上下ともに装着。離れ目に見せたいから、目尻ハミ出すぐらいの長さでつけてる♪
A. デコラティブアイラッシュ No.05 B. アイラッシュ バリューパック ミディアムロング VP-3



⓫ 二重のホリが深いから、幅が広すぎて眠た目に見えちゃう。W ラインではっきりさせる♪
ドーリーウインク アイシャドーⅡ 01 ブラウン

⓬ 下つけまと自まつげの隙間を埋めるように、アイラインを引いていく。目尻部分のみで OK。
ケイト スーパーシャープライナー EX BK-1

⓭ ホクロが欲しくて口元と目元にアイライナーで描いてる♪ あると色っぽいしかわいくない？
ケイト スーパーシャープライナー EX BK-1

⓮ 眉の輪郭をペンシルでフチどる。ペンシルで全部描いちゃうと、ベタッとして見えるの。
サナ ニューボーン W ブロウ EX キャメルブラウン

⓯ パウダーでまゆげの隙間を埋めながら平行眉に♪ 仕上げに眉マスカラで色を明るく♥
A. ヴィセ リシェカラーリング アイブロウ BR-2 B. ケイト アイブロウ NLB-2



AUTUMN&WINTERは

「エフォートレス・モード」

がテーマ。媚びない色気を醸し出して女っぷりを格上げ♥

MODEL:KANAE SUGIYAMA
PHOTO:NOBUYUKI SASAKI **HAIR&MAKE**:YUKO NOZAKI

コード刺繍を上からレイヤードさせた1枚で華やかなドレスタイルが完成。ラップタイトなスカートは直線的なカッティングとしなやかで綺麗な表面感がモダンな印象に。ドレス/23,800yen ピアス/3,685/全てsugar

ARRANGE♥

おしゃれが楽しくなる秋こそ、ヘアアレのバリエを増やして周りと差をつけちゃいましょう♥　不器用さんも安心な、3stepで完成する簡単アレンジを髪の長さ×前髪ありなし別にお届けします

PHOTO_Mamoru Morikawa[MAIN], Yoshinobu Bito
HAIR_Ayumi Maruyama　DESIGN_Atsuko Furukawa
TEXT_Akiyo Nishino　EDIT_Anna Kuriyama



ARRANGE 1

ロング×前髪あり

大人ポニーのコツは表面をしっかりゆるめること♥

専属モデル（35歳／東京都）
独身・息子1人・娘1人
早川沙世

オリジナル花柄ワンピ¥8,900／ROYAL PARTY　ノンホールピアス¥1,100／Osewaya（お世話や）

BACK



SIDE

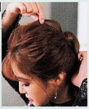




1 MIX巻きにして耳の高さでポニーテールに
32ミリのコテで全体を巻いて、ベビーオイルをなじませる。手ぐしで髪を集めてゴムで結ぶよ♪



2 ゴムを毛束で隠しておしゃれな仕上がりに
結んだ髪から細く毛束を取り、ゴムに巻きつける。ピンを髪に隠すようにして毛先を固定★



3 トップの毛束をつまみ出して動きをつける♪
片手でゴムを押さえながらトップの髪をランダムにつまみ出し、カールをスプレーで固定！



ITEM
32ミリのコテ、ベビーオイル、細ゴム、アメピン、N.ニュアンスヘアスプレー3



ARRANGE 2

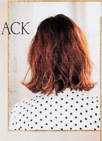
ボブ×前髪あり

毛先に外ハネのニュアンスをプラスすると今っぽくなる♪

広島の看護学生（33歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

ドットフリルワンピース¥9,500／DURAS

BACK



SIDE





1 32ミリのコテでゆるめのMIX巻きに
コテを縦に持ち、根元から毛先までゆるめに巻く。根元部分は立ちあげるようにクセづけ✧



2 ベビーオイルでウエットなツヤ感を
ベビーオイル1プッシュを手のひらによく伸ばし、にぎるようにして髪全体になじませる。



3 毛先だけ外ハネにしてキュートなスタイルに
コテを横に持ち、毛先を1回転外巻きに。程よいカジュアル感が出て、今っぽい雰囲気になるよ！



ITEM
32ミリのコテ、ベビーオイル

髪の長さ別でお届け♥

「今日、いつもと違うね」はかわいいっていうホメ言葉♪

3 STEP HAIR

ロング×前髪なし



ARRANGE 3

フェイスラインをすっきり見せると清潔感が高まります

美の伝道師(32歳／東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

ファーストラップカーディガン¥5,900／MIIA
イヤリング¥1,800／Osoin(お世話や)

BACK



SIDE





1 全体を細かめのMIX巻きにする♥

毛束を細めに取りながら、26ミリのコテでMIX巻きに。顔にかかる毛束は外巻きにするよ(^^)



2 前髪を左右に分けてねじって後ろで固定

センター分けにして、前髪をざっくり取る。左右それぞれ内向きにねじって、後頭部でピン留め！



3 ねじれ目を引き出して ふっくらさせる★

ピンを押さえながらねじれた部分をバランスよくつまみ出し、全体にスプレーをオン！



ITEM 26ミリのコテ、アメピン、N.ニュアンスヘアスプレー 3

ショート×前髪なし



ARRANGE 4

女っぽい立ち上げスタイルは前髪なし派だからこそ✧

ジュエリーブランド -K- デザイナー
(34歳／東京都)独身・子供なし
美咲さん

フリルノースリーブセットアップ¥16,000、コルセットベルト¥6,800／ともにRiina coutoure　ノンホールピアス¥1,400／Osewaya(お世話や)

BACK



SIDE





1 ブローで前髪の根元を立ちあげる

前髪を手ぐしで後ろに引っ張りながらブロー。生えクセが強いコは根元を水で濡らすと◎✧



2 ストレートアイロンで波ウエーブにする

全体を7：3に分ける。トップから毛束を挟み、手首を返しながら凸と凹の角度をつけていって♥



3 毛先を外ハネにして小顔効果を狙うよ♥

毛先を26ミリのコテで外ハネにする。グリースを手に伸ばし、毛先メインになじませて♪



ITEM ドライヤー、ストレートアイロン、26ミリのコテ、クールグリース・スペリオールS

ARRANGE 5

程よいカジュアル感で甘めコーデに軽さをプラス♪



フリルチュールワンピース¥16,000／Riina coutoure
リボンヘアゴム¥900／Osewaya（お世話や）

SIDE



BACK



ITEM



32ミリのコテ、ジェミールフラン メルティ バター バーム、細ゴム、アメピン

1



おだんごの前に巻いておくとボリュームが出る

耳下から毛先までを32ミリのコテでMIX巻きにし、バームをなじませてまとめやすくしておく♥

2



上半分をループおだんごにする

耳ラインで上下に分け、上半分をゴムで結ぶ。最後の1結びで毛先を抜かずにおだんごに★

3



おだんごの毛先を巻きつけてピン留め

余った毛先をゴムの周りにぐるっと巻きつけてピンで固定。トップ表面の毛束をつまみ出すよ♪

ARRANGE 6

毛先を長めに残すと華やかな女性らしさがアップ！



星柄シースループルオーバー¥5,500／Bloomin
イヤリング¥1,400／Osewaya（お世話や）

SIDE



BACK



ITEM



32ミリのコテ、ジェミールフラン メルティ バター バーム、細ゴム

1



トップからえり足まで編み込みをつくる✧

MIX巻きにし、バームをなじませる。編み目が左サイドにくるようにトップから編み込みに。

2



耳下まで編み込みしてゴムで結んで固定!

耳下まで編んだら細めのゴムで結ぶ。編み目がゆるまないようしっかりめに結んでおく

3



毛束を広めに巻きつけアクセントに♥

毛束を細く取り、ゴムに巻きつけてピンどめ。わざと縦幅が広くなるように巻くのがコツ★

ロング×前髪あり

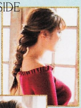
ARRANGE 7

くるりんぱを組み合わせて三つ編みを大人仕様に✧



オフショルフリルニット¥5,300／LIP SERVICE　ボリュームレイヤードヘムスカート¥8,900／MIIA　イヤリング¥1,400／Osewaya（お世話や）

SIDE



BACK



ITEM



32ミリのコテ、ジェミールフラン メルティ バター バーム、細ゴム

1



耳下を巻いたらくるりんぱをつくる

バームをなじませ耳上の髪をハーフアップに結ぶ。くるりんぱしたらねじれた部分を引き出すよ。

2



残りの髪を毛先まで三つ編みにする✧

くるりんぱした毛束も一緒に三つ編みにしていく。毛束を手前に持ってくると編みやすい★

3



編み目を広げてニュアンスづけ♥

毛先をゴムで結んだら、編み目の外側を指先でつまみ出す。左右に広げるイメージでやるよ♪

ARRANGE 8

フェミニン感の秘訣はおだんごから流れる後れ毛



Uネックラメニット¥3,900／MIIA　星座柄ロングスカート¥12,800／Riina coutoure　ノンホールピアス¥1,100／Osewaya（お世話や）

SIDE



BACK



ITEM



32ミリのコテ、ジェミールフラン メルティ バター バーム、細ゴム、アメピン、N.ニュアンスヘアスプレー 3

1



左サイドの耳下でループおだんごをつくる

32ミリのコテでMIX巻きにしてバームをつける。左サイドに髪を集め、ループおだんごにする♪

2



おだんごの毛先をざっくり半分に分ける

おだんご部分を指で引き出してふわっとさせたら、余らせておいた毛束を上下半分に分けてね。

3



毛束の半分をゴムに巻きつけて固定!

片方をゴムに巻きつけてピン留め。もう片方は後れ毛っぽく下ろして、全体にスプレーを♥

今更聞けない

基本のき

理屈はわかるのに自分でやると上手くできない、基本テクをおさらい！

ブロッキング



使うのは 1 3 5 6 7 8 13 14 15 18

ロングのコは巻く前にやっておくと🐱 耳ラインで前後に分け、後ろは上中下に分ける。

くるりんぱ



くるりんぱする部分をゴムで結び、地肌とゴムの間に毛先をくぐらせるスキマをあける★



使うのは 7 10 13 14 17

つくったスキマに結んだ毛先をくぐらせたら、毛先を左右に割って引っ張りゴムを詰める。

おくれ毛のバランス



耳の前だけでなく、耳の後ろやえり足などいろいろな部分から引き出すと奥行きが出て◎。



使うのは 1 5 6 7 8 11 12 13 14 20

引き出すときは1か所からではなく、場所をズラしながら細い毛束を少しずつ引き出して♪

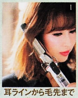


ARRANGE 9

流行のカチューシャに似合うクラシカルアレンジ

イレギュラーヘムシャツワンピ¥8,900／ROYAL PARTY　カチューシャ¥1,000／Osewaya（お世話や）　イヤリング¥1,400／Osewaya（お世話や）

32ミリのコテ、コーム、N.ニュアンスヘアスプレー 3、アメピン



1 耳ラインから毛先までMIX巻きにしていく

横に広がりすぎないよう、32ミリのコテで全体をゆるくMIX巻きにする。毛先まで巻いてね



2 コームを上から下に動かし根元に逆毛を立てる

トップの毛束を持ち上げて、根元部分にコームで逆毛を立てる。スプレーで立ち上がりをキープ。



3 耳上の髪をひとまとめにねじってピン留め

トップのボリュームをつぶさないように耳上の髪を取り分け、後頭部でねじってピンで固定する♪



ARRANGE 10

定番アレンジに飽きた日はくるりんぱをかわいく応用

スカラップラメニット¥3,900／MIIA
ニットタイトスカート¥5,900／ROYAL PARTY

32ミリのコテ、ジェミールフラン メルティ バター バーム、細ゴム、アメピン



1 全体をゆるめに巻いて動きをつけておく

ざっくり毛束を取りながら32ミリのコテでゆるくMIX巻きに。バームをなじませツヤを出すよ★



2 左右ともサイドの髪でくるりんぱする

トップを中央で分け、サイドの髪を耳上で結ぶ。ゴムと地肌の間に毛先をくぐらせ、くるりんぱ✧



3 くるりんぱ部分をゆるめてふっくらさせる

毛束を細く巻きつけてゴムを隠し、くるりんぱのねじれた部分をつまみ出して立体感をプラス！

ボブ×前髪あり



ARRANGE 11

アップ風アレンジは帽子をおしゃれに見せてくれる♥

袖フリルリボンブラウス¥11,800／Riina coutoure　イヤリング¥1,600／Osewaya（お世話や）　ベレー帽／ヘアメイク私物

ジェミールフラン メルティ バター バーム、細ゴム、アメピン、N.ニュアンスヘアスプレー 3、32ミリのコテ



1 左右に分けて編み込みをつくり毛先を結ぶ

トップからえり足まで編み込みしたら、残りは三つ編みにする。髪が硬いコはバームを使うと◎✧



2 編み込みの毛先を折りたたんでピン留め

片方の毛先を内側に折り込み、ピンで固定。逆の編み目の中に毛先を隠すように固定してね！



3 逆側も毛先を固定してアップスタイルに♥

もう片方の毛先もピン留めして隠したら、スプレーでキープ。32ミリのコテで後れ毛を巻く★



ARRANGE 12

コーデを選ばない、ボブでもできる三つ編みスタイル

ストライプシャツ¥5,900、サーキュラースカート¥4,900／ともにDaTuRa 渋谷109店　ヘアアクセ¥1,300／Osewaya（お世話や）

32ミリのコテ、ジェミールフラン メルティ バター バーム、細ゴム、N.ニュアンスヘアスプレー 3



1 毛先を外ハネにしてハーフアップに♪

32ミリのコテで毛先を外ハネにクセづけたら、全体にバームを。耳上の髪をハーフアップに結ぶよ♪



2 結んだ毛束を毛先まできっちり三つ編みに

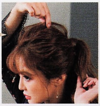
ハーフアップにした毛束を三つ編みに。あとからゆるめるので、ここではしっかり力を入れて編んで！



3 編み目を左右につまみ出してゆるめるよ♪

毛先まで編んだらゴムで固定。編み目を少しずつ引き出して左右に広げ、全体にスプレーをかける。

ラフにほぐす



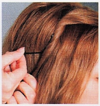
指先で毛束を細くつまみ出す。一気にやらず、なるべく細く、いろんな場所から出すとgood♥

ちなみに
輪郭別でほぐすポイントが違う♥

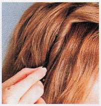
丸顔の人はトップを真上に引き出して縦幅を強調、面長の人は耳上部分を引き出して横にボリュームを出すと小顔見え！

使うのは 1 3 5 6 7 8 9 10 12 13 14 16 17 18 19 20

ピンの留め方



毛束に対して90度の角度でピンを差し込む。土台の髪もしっかりピンではさみ込むこと。



ねじった毛束を土台をはさんだら、ピンの角度を毛束と平行にしてギュッと押し込む！

使うのは 3 9 16 19

アップヘアでの留め方



毛先部分を固定するときは、留めたあと浮かないように根元近くにピンを差し込むと◎✧

使うのは 11 17 20



ピンが毛先を向いていると外れやすいから毛束とピンが十字になるように、下から上に差し込んで。

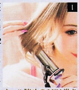
ARRANGE 13

くるりんぱでゆるさを演出して大人ツインを攻略♥



スリットニットスリップドレスセット¥11,000 ／ MIIA
イヤリング¥1,600 ／ Osewaya（お世話や）

32ミリのコテ、ジェミールフラン メルティ バター バーム、細ゴム、N.ニュアンスヘアスプレー

1

カール強めのMIX巻きにしてゴージャスに
耳下の髪を32ミリのコテでしっかりめにMIX巻きする。バームをもみ込んでツヤを出して✧

2

左右とも耳下でくるりんぱするよ★
顔周りに後れ毛を残し、ツインに結ぶ。くるりんぱしたらゴムを詰め、たるみをなくしてね♪

3

くるりんぱをゆるめて大人っぽい雰囲気に♥
ねじれた部分を引き出し、ニュアンスづけ。毛束を巻いてゴムを隠し、全体にスプレーをするよ♥

ARRANGE 14

トップがペタリやすい人はくるりんぱがおすすめ



バックカシュクールロングワンピース¥8,900 ／ SPIRALGIRL 渋谷109店　ヘアアクセ¥2,300 ／ Osoin（お世話や）

32ミリのコテ、26ミリのコテ、細ゴム、ジェミールフラン メルティ バター バーム

1

顔周りはこまかいカールで華やかに♥
32ミリのコテで中間からMIX巻きにしていく。顔周りは26ミリのコテでこまかめに巻いておく♪

2

ざっくりハーフアップに結んでくるりんぱ♪
バームをなじませたら、耳の高さでハーフアップに結んでくるりんぱ。後れ毛は残しておくよ♥

3

指先で毛束を引き出し立体感をアップ
くるりんぱした部分と表面の毛束をつまみ出してゆるめる。毛束で耳を隠すと小顔効果が♥

ロング×前髪なし

ARRANGE 15

キュッと引き上げて見た目年齢が戻るてっぺんポニー♥



フェザースリーブニット¥6,300 ／ LIP SERVICE
イヤリング¥1,900 ／ Osoin（お世話や）

32ミリのコテ、ゴム、アメピン、マトメージュ まとめ髪スティック スーパーホールド

1

全体を毛先強めのMIX巻きにする✧
耳から下を32ミリのコテでMIX巻きに。毛先のカールを強めにすると仕上がりが華やかになる★

2

2段階に分けるのがてっぺんポニーのコツ
耳から斜め上に向かって分け、上半分を高めに結ぶ！　マトメージュを使うとたるみにくいよ♪

3

下半分を集めて全体をまとめてゴムで結ぶ!
下半分をえり足がたるまないように集め、②と一緒にきつめに結ぶよ。毛束でゴムを隠せばOK♪

ARRANGE 16

ただのポンパとは違う♪ サイドに作って変化球！



シースルーリボンブラウス¥11,000 ／ Riina coutoure　ツイードラップスカート¥6,900 ／ LIP SERVICE　ヘアアクセ¥800 ／ Osewaya（お世話や）

32ミリのコテ、ジェミールフラン メルティ バター バーム、アメピン

1

トップを手ぐしでざっくりと分ける
32ミリのコテでMIX巻きにして、バームをオン。かきあげるようにトップを8：2に分ける。

2

根元を立ち上げながらねじってピン留め
ななめ後ろに流し、根元をふわっとさせながらねじったら、耳裏くらいの位置でピンで固定★

3

ねじった毛束の表面を真上につまみ出す
片手でピンを押さえながらねじった部分を引き出し、高さを出す。少しずつやると崩れにくい。

あみこみのやり方

使うのは 6 11 20

1

トップの髪を3等分して右の毛束(青) を中央の毛束(ピンク) に交差。

2

中央の毛束(青) に左の毛束(ピンク) を交差。ここまでは三つ編みと同じ。

3

中央の毛束(ピンク) に右の毛束(ピンク) を交差。すぐ隣から毛束(黄色) をすくいドッキング

4

中央の毛束(黄色) に左の毛束(青) を交差。すぐ隣から毛束を取って(緑) 青の毛束にドッキング。

逆毛の立て方

使うのは 9


毛束にコームを真横に差し込み、上から下に動かして根元部分をボリュームアップ。

ヘアゴムの隠し方

使うのは 1 6 13 15


結んだ髪から毛束を取り、ゴムに巻きつける。毛束は細めの方がピン留めしやすい。


毛先をピンで固定。ピンが見えないよう、結び目に隠すように差し込むとキレイ。

ARRANGE 17

毛束をまとめすぎない
ラフ感がおしゃれ♪



レーストップス／編集部私物　ベーシックデニムタイトスカート¥5,900／ROYAL PARTY　イヤリング¥1,200／Osewaya（お世話や）







ストレートアイロン、細ゴム、アメピン、クールグリース・スペリオールS、N.ニュアンスヘアスプレー



1 **サイド寄せのハーフアップくるりんぱに**
耳ラインで髪を上下に分け、片サイドに寄せてハーフアップに結んでくるりんぱ♪



2 **土台の毛束をすくってくるりんぱにかぶせる**
くるりんぱした部分に沿うようにベースから毛束を取り、毛流れに合わせてかぶせる★



3 **かぶせた毛束を隠しピンで留めていく♪**
②でかぶせた毛束をピンで固定。毛束をはさみながら上から下に向かってさし、ピンを隠して。

ARRANGE 18

いつもよりアカ抜けて
見える秘密はおでこ出し♪



レーストップス¥5,500／DURAS
ヘアアクセ¥2,100／Osoin（お世話や）







32ミリのコテ、ジェミールフランメルティ バター バーム、細ゴム、N.ニュアンスヘアスプレー



1 **中間をワンカール巻いてクセづけ**
32ミリのコテで全体を巻いていく。ゆるくニュアンスがつくよう、ワンカールくらいでOK！



2 **前髪を後ろに流してハーフアップに♪**
バームをなじませた手で前髪をオールバックに流し、こめかみラインでハーフアップに結ぶよ★



3 **トップをつまみ出して高さを出して**
ゴムを片手で押さえながらトップの毛束をつまみ出す。ふんわりさせてこなれ感を出すよ♥

ショート×前髪なし

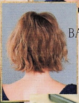
ARRANGE 19

シンプルアレンジは
デイリーに使える♪



ルーズニットワンピース¥6,900／SPIRALGIRL 渋谷109店
アンクルメッシュブーツ¥12,800／Bloomin







ストレートアイロン、コーム、アメピン、クールグリース・スペリオールS



1 **ウエーブ巻きでラフな動きをつける!**
ストレートアイロンでウエーブ巻きにしていく。トップから毛先までざっくりクセづけて★



2 **トップをジグザグ分けにして分け目をボカす**
コームの柄を地肌にそわせて、ジグザグに分ける。直線で分けるよりもふわっとしやすいよ(^^)



3 **前髪をタイトにねじってメリハリをつけて**
左右とも前髪をひとつまみすくい、内向きにねじってピンで固定。トップの髪をかぶせる★

ARRANGE 20

三つ編みテクを覚えるだけで
レディな印象に仕上がる♪



フラワーレースワンピース¥12,000／DURAS　バックファーパンプス¥6,900／ESPERANZA 渋谷109店　イヤリング¥1,500／Osewaya（お世話や）







ストレートアイロン、細ゴム、アメピン、クールグリース・スペリオールS



1 **ウエーブ巻きで毛先メインにクセづけ**
ストレートアイロンを使ってウエーブにクセづけていく。特に毛先はしっかり動きをつける✧



2 **耳下ラインまで編み込みをつくる**
毛束を左右に分け、それぞれ編み込みに。耳下まで編んだらどちらもゴムでしっかり結ぶ★



3 **毛先を編み目に隠すようにピンで固定**
毛先を内側に折りたたんで、ピン留めする。えり足に残った毛先はグリースをなじませるよ✧

髪の巻き方（MIX巻き）



外巻きと内巻きを交互にやるよ。コテのフタを上向きにして毛束をはさむのが外巻き！



手首を外向きに回転させながら毛束を巻きつける。少しずつズラしながら毛先まで巻いて。

これが外巻き♥





外巻きの隣は内巻きにする。コテのフタを後ろ向きにして毛束をはさむのが内巻き♪



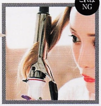
手首を内向きに回転させながら毛束を巻く。フタをゆるめながら毛先まで巻いていく。

これが内巻き♥



使うのは
1 2 3 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 18

これはNG



フタの向きと巻きの方向が逆だと、毛束に不自然な角度がついてしまうので注意★

そうなったときの直し方
コテでついてしまったクセは、一度濡らさないと修復不可。水スプレーで毛束全体を濡らし、ブローしてリセット✧

コテの温度の使い分け♥
高温度なほど髪へのダメージは大。健康的な髪なら180℃前後、傷みが気になる人は160℃前後が◎。ただし、温度が低いとカールも弱くなる。



2018's AUTUMN NEW DRESS COLLECTION
JEWELS
MODEL_ Yuuka Obara / Kanae Sugiyama HAIR MAKE_Yuuko Nozaki PHOTO_Nobuyuki Sasaki
01 ▶ give a difference
「オンナを上げるワインレッド」
トップスのフリルデザインとフラワープリントが着やすくも女度を上げてくれる優秀ドレス。
深みのあるワインレッドとベロア素材の相性が◎
No.0620YNdz ￥7.389+tax
▶ give a difference 02
「品を感じさせるネイビー」
白を基調とした上品な配色のネイビードレス。
さりげないレース使いと大胆なオフショルデザインでセクシーさをプラス。
No.0621YNdz ￥7.389+tax
周りと差がつく
愛され秋ベロア
今季、周りと差をつけるなら必ずおさえておきたいベロアドレス。
季節を感じさせる色使いと Chic なフラワーがワンランク上の女性を演出♥
JEWELS
http://www.jewels-net.jp/
JEWELS公式
LINE LINE@ jewels-dress
Instagram jewels_dress
Twitter Jewels_dress
ネットで使える 500 円 OFF クーポン！
お買い物の際、右記のコードを入れてね♥
※3,000 円以上購入でお一人様一回限り有効
有効期限 :2018 年 11 月 31 日まで
coupon code
ane1810

お姉さん世代の私たちが選んだ運命カラコン♥

色や柄だけでなく黒目の大きさまで違って見える２種類をつけ比べしたよ♥　どんなレンズをつけるかでガラッと雰囲気が変わるから、その日の予定や気分で選んでカラコンを主役にしたメイクを楽しもう♪

PHOTO_Yoshinobu Bito　**HAIR**_Chiharu Koya　**DESIGN**_Mutsumi Sawada　**EDIT&TEXT**_Anna Kuriyama　**MODEL**_Saki Kagami



透明感が演出できる特殊なブレンドカラー✧

Cool Half Eye

パッと見アッシュに見えるけど、グリーンとオレンジが MIX されてるオシャレな色。日本人離れしたクールな目元になりたいときにオススメ



あの頃とは違う大人のビターチョコレートeye♥

Sweet Doll Eye

チョコレート色のフチで瞳がくりっと✧　シンプルな柄だから自然に馴染んで、普段よりちょっと薄いメイクとの相性もバッチリだよ

使用したカラコンはこちら♥



JEWEL
ジュエルアッシュ

着色直径は 13.8mm あるけど、ぼかしフチだからつけると裸眼に近いサイズ✧ 自然なハーフ目に♥

MAKE POINT



瞳も唇も色が薄くて、透明感はあるけどこのままじゃ顔色が悪く見える💧　２色を重ねづけしてほてったようなピンク色の頬に♥

目元とリップは薄くチークはハッキリ✧



上はリピ買いしてるヘビロテコスメ♥　M・A・C ミネラライズブラッシュ デインティ（上）　ダイヤモンドビューティ No.7（下）

３色で作るオリジナルリップ♪



（右から）CHANEL ルージュココ グロス 728、M・A・C コーラルブリス、M・A・C フレッシュポット



瞳の色が薄いから唇の色も薄く✧ 左をコンシーラー代わりに元の色を消したら、中央→右の順で重ねてピンクベージュに仕上げる♪

使用したカラコンはこちら♥



ミスリリア ワンデーロシェ

フチがブラウンで、きめ細かいグラデーションが入ってるから自然なのに目がパッチリ✧

MAKE POINT



コーラルピンクで顔全体の甘さを調整★

１度塗りでキレイに発色するマットリップは、唇の形に沿って塗るよ♪　3CE SOFT LIP LACQUER #SAWTY



瞳がかなり甘めだから、血色感を残しつつかわいすぎないコーラルピンクをチョイス✧　質感もマットにすることで大人っぽくなる♥



カラコンに合わせて目元も甘くしたいから、左下の色を下まぶた全体に重ねてタテ幅を強調★　丸目に見えてお人形さんみたいになる♥

ベーシックなブラウンシャドー♪



４色すべて使える万能シャドー　甘めも辛めも両方作れる★　マリブビューティーセレクションアイズ 02

杉並区浜田山在住

渋谷まで電車で20分

自動車整備工場の事務員月収20万円♥



同い歳の元カレ、優作から
LINEが来て会いに
来ちゃった…。
別に私のこと本当に必要と
してくれてるわけじゃない
ことも知ってる。だけど、
一瞬でもいいから誰かに必要と
されないと死んじゃいそうで…。

1人でも多くの人に
言い寄られることでしか自尊心が保てない。
溺れるほど好きになれる人も現れない。
何もない自分が嫌になるけど、今さらどうすることもできない—

あらすじ♡

一人のことを心から好きになることができないOLの佳那子。なんとなく周りに男はいるけど向こうも遊び。しかし会う男の好みに合わせて私服の系統を変えるから常に金欠。貯金は2万。

お金と恋愛の28日間着まわしSTORY



ただなんとなく、体の相性がいいって
だけで、くっついたり離れたり。
こんな関係に未来
なんてないのに。

ショーツ ¥1,400／チュチュアンナ
キャミソール／スタイリスト私物

PHOTO_Yoshinobu Bito STYLING_Tomomi Tanuma
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki DESIGN_slash
EDIT&TEXT_Marika Koizumi MODEL_Kanae Sugiyama,RHEEKUN

若い頃は毎日遊んだり誰かにときめいたり楽しかった。でも今は大人になって、好きでもない仕事して、好きでもない人と遊んで…。
私いったい、何やってるんだろう。こんな私を好きになってくれる人なんて現れるのかな…。

※この物語はフィクションです♥

Day 1



突発的に優作ん家に泊まっちゃったから
昨日と同じコーデだけど仕方ない！

2日連続同じ服とか気まずいけどいいや！ 変なとこ潔癖だから下着だけは変えないと落ち着かない。ピアス ¥2,500／SPIRAL GIRL 渋谷109店



いい歳して、元カレと
勢いでヤッちゃって
出勤前にコンビニで
パンツ買うなんて…。
私いったい、何がしたい
んだろう。しかも
コンビニパンツにお金
使うほど余裕もないのに！

Day 2

一瞬虚しくなったけど、なんだかんだ優作との復縁に浮かれてマッコリで一人祝杯★

E+K+P+Q+T



やっぱり男に求められるって気分いい♪ 優作は風俗行くし浮気性なところがあるけど、根は優しいんだ♥ ピアス¥2,500／SPIRAL GIRL 渋谷109店

Day 3

昨日はうっかり飲みすぎた！ 給料日前なのにハシャギすぎてうっかり金欠！

B+G+L+N+R



もはや手元に現金がない…！ こうなりゃカードに頼って生活していくしかない。財布¥18,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

Day 4

電車代の節約とダイエットを兼ねて歩いてみたけど途中でコンビニ寄っちゃった♪

A+G+P+T



結局パンにお金使ってるし、余計なカロリー摂ってるしで本末転倒★ おとなしく電車で帰れば良かった！

Day 5

いよいよ現金がなさすぎて、キャバクラに体入することに！ ちょっとドキドキ★

E+J+M+U



会社からそのままキャバで働けるように、ドレスの上にスウェットを着てきた♪ トップス脱いだらキャバ嬢に変身！ ピアス¥1,990／RESEXXY 渋谷109店

追加アイテム

U



2WAYファー付きレースアップパンプス¥15,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

Day 6

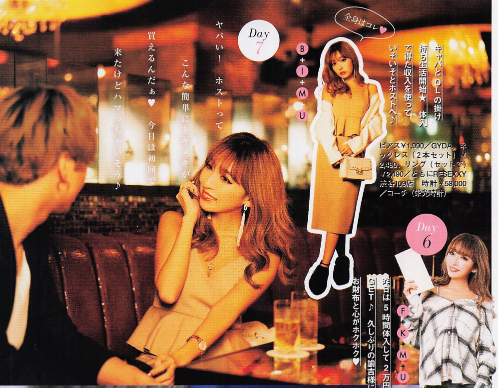
昨日は5時間体入して2万円GET♪ 久しぶりの諭吉様にお財布と心がホクホク♥

F+K+M+U



そして場内指名をもらえたりして、キャバ初体験のわりにはなかなかの成績♪ 本入店することを決めたのであった★

Day 7



ヤバい！ ホストってこんな簡単にトキメキが買えるんだぁ♥ 今日は初回で来たけどハマっちゃいそう♪

全身はコレ♥

B+I+M+U

キャバとOLの掛け持ち生活開始★ 体入で得た収入を使っていそいそとホストへ♪

ピアス¥1,990／GYDA ネックレス（2本セット）¥2,490、リング（セットで）¥2,490／ともにRESEXXY 渋谷109店 時計¥58,000／コーチ（栄光時計）

Day 8



歌舞伎町をウロウロしてたら昨日のホスト君とバッタリ！ いきなり壁ドンされてキュン♥

全身はコレ♥

A+J+M+O+R

イケメンに言い寄られるこの感じ、悪くない♥ たとえそれが営業だったとしても…

今日も今日とて会社帰りにキャバクラへ★ 日払いもらってホスト行きたいなぁ♥ チョーカー¥1,990／RESEXXY 渋谷109店

着まわしアイテム



A レオパードフェイクファーデニムジャケット¥13,980／EGOIST ルミネエスト新宿店

B 前を開けても閉めても使えて便利♪ ニットカーディガン¥5,990／RESEXXY 渋谷109店

C もこもこ素材とレースの透け感が女っぽい♥ フェザーレースニット¥5,900／MIIA

D これからの季節、色々使えるシンプルニット。ハイネックニット¥3,990／RESEXXY 渋谷109店

E ゆるっと着られるサイズ感が楽ちんかわいい♪ スウェットトップス¥6,990／GYDA

F 肩を落として着ることもできるよ。2WAYチェックシャツ¥5,900／DaTuRa 渋谷109店

G コーデに悩まない！ 別々にも使えてお得♪ セットアップ¥14,500／Bloomin

H 旬のアイテム。コーデュロイジャンパースカート¥7,980／EGOIST ルミネエスト新宿店

I キレイめコーデに合わせられる。ペプラムキャミワンピース¥7,490／RESEXXY 渋谷109店

J 出勤時やデートに使えるセクシーなアイテム♪ ミニドレス¥19,800／sugar



K タイトなシルエットでスタイル美人に♪ ハイウエストスリムパンツ¥9,990／GYDA

L 中のモコモコを取り外したり♥ 3WAYバッグ¥14,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

M 流行りの小さいバッグは絶対マスト！ チェーンバッグ¥10,800／Riina couture

N 秋っぽい大人カラー♪ ボルドーパンプス¥16,500／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

O こちらも流行りのアイテム♥ ニットブーツ¥20,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

P ブランドレンタルからずーっと借りてるお気に入りのグッチ♪ バッグ／モデル私物

Q 後ろめにちょこんとかぶるのがかわいい♥ ベレー帽¥3,500／SPIRAL GIRL 渋谷109店

R 夜だけ寒かったり気温が安定しない今の時季にぴったり♪ ストール¥3,900／MIIA

S コーデが寂しいときのポイントに、あると便利なアイテム。サングラス¥2,990／GYDA

T カジュアルコーデに欠かせないアイテム♪ スニーカー¥6,500／VANS（VANS JAPAN）



Day 9

昔はもっと純粋に誰かの
ことを好きになれて泣く
こともあったけど
そのぶん本気で笑える日
も多かった。
いつから人のことを
本気で愛せなく
なったんだろう――。

全身はコレ♥

あの頃の思い出に浸ってとことん落ちる日はダークトーンのコーデが気分

D+K+L+N

お部屋で一人鬱々と考え込んじゃう、そんな日はシンプルコーデで原点に立ち返ってみる★

Day 10

昨日は病みすぎて、ホストに行ってはっちゃけてきた★ 朝帰りして朝日が目にしみる！

B+G+M+O+Q

朝まで飲んで騒いでも楽ちんなゆるゆるコーデ♪ お姫様扱いしてくれるからホストって好き！ ピアス¥1,990／GYDA

Day 11

最近なんだか充実してる気がする★ SNSでキラキラOLを偽装するため盛れるまで自撮り♥

V+L+R+O

追加アイテム V

ツルツル素材のインナーもついててお得！ フェザーニットワンピース¥8,900／MIIA

盛れる光や場所を探し求めてウロウロ♪ 顔周りに明るい色を持ってくるとパッと華やかな雰囲気になる♪

Day 12

いくら初回とは言え、ホスト行きすぎた…ワンピも買っちゃったからヤバい！

D+I+L+N

ホスト行こうと思ってキレイめな格好してきたんだけど、自粛しようかな…。ピアス¥1,990／RESEXXY 渋谷109店 財布¥18,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

Day 13

昨日ホスト我慢したからか、お気に入りのホスト君からラインが♥ テンション上がるね♪

C+G+M+U

お金ヤバいけど、キャバにちょこっと出勤して日払いでホスト行っちゃおうかな♪ ピアス¥2,500／MIIA

Day 14

ホストに大量の請求書が届いた！ いつの間にこんなにカード使ったんだろう…

A+G+H+M+O

ポストを見たら大量の請求書が…！ 今月破産しちゃう。貯金も2万円しかないしどうすればいいの!? 時計¥30,000／ジーミズ（カシオ計算機お客様相談室）

Day 15

某掲示板で、ホストクラブの初回荒らしとして有名になりつつあることに謎の優越感★

B+K+M+N+Q+R

歌舞伎町をこっそり歩く日が来るなんて★ ちょっとした有名人気分に浸れて嬉しい♪ 帽子で顔をちょっとだけ隠すよ♥

Day 16

久しぶりにキャバクラ出勤！ 帰りにホストに行くことを考えたらウキウキしちゃう♪

F+L+O+W

追加アイテム W

シンプルな黒ドレスはいろんな場面で使えて便利！ 黒ミニドレス¥3,480／dazzy（dazzy store）

会社から直で出勤するから、上着だけ脱いだらすぐ席つけるようにしてるの♥ いちいち着替えるの面倒で♪ ピアス¥1,990／GYDA

Day 17

昨日も飲んじゃった…。そして今日は会社帰りに優作ん家に行くのに貧乏すぎてツライ！

C+I+U+X

あれから優作とはズルズル関係が続いてる…。優作ん家行く前に一回帰って着替えよっと♪ 財布¥18,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

追加アイテム X

レオパード柄は特に今年流行ってるよね♪ レオパードリュック¥17,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）

Day 18

昨日は優作が機嫌いいと思ったらお金せびられたよ…おかげでこの間の日払いがパー！

D+H+P+S+T+Y

現実を見たくないからサングラスで出勤★ 寒くなったからこの間カードで買ったアウターを着てテンションUP！ ピアス¥1,990／GYDA

追加アイテム Y

ダボっと着るのがかわいい♪ 優作もこういうカジュアルなアウター好きそう♥ MA-1¥12,990／GYDA

Day 19

破産寸前★ 最後のカップ麺に手を出す。会社のすみっこでこっそりすする…。

G+I+O+P

一人寂しくカップ麺をすする姿なんて誰にも見られたくない★ でも万が一誰かが来たときのためにグッチを持って見栄を張るよ♪

Day 20

特に予定のない日★ お金もないしどこにも行けないからマンガ喫茶にこもろうっと♪

B+E+H+O+P

久しぶりに少女マンガでも読んでトキメキをチャージしよ♪ ネックレス（2本セット）¥2,490／RESEXXY 渋谷109店

Day 21



「お前ホスト通ってんだろ！
そんなんやめて今すぐ
こっち来い！」って
優作から呼び出し…！

全身はコレ♥

キャバクラに一瞬出勤して日払いGET♪ 早速ホストクラブで散財する…予定だったのに…

K+N+R+P+V

私が他の男と遊んでるって知ると急に強引になるんだよね優作は…。ノドもと過ぎればまた冷たくなるくせに。ネックレス¥1,990／RESEXXY 渋谷109店



私がどこかに行こうとすると
すご…いで引き止めるのに
全然大事にしてくれない…。
一緒に寝てても、
「明日も朝早いな」とか
「そういえば洗剤切れてたな」
とか関係ないこと考えてる。

恋人は自分の鏡って言うけど
浮気性で借金癖のある自己中男と
一緒にいる私も最低な
人間なのかもしれない…。

Day 22

優作って人としては最低だけど体の相性はいいからムカつく！　さて今日も出勤♪

B+J+L+O

女としての謎の自信を取り戻して、会社からのキャバクラ出勤！　歌舞伎町も私の庭と化してきた♥　ピアス￥1,990／RESEXXY 渋谷109店

Day 23

ヒマだしパチンコ行ったら負けた！ムカつくから牛丼一気食い♪

K+Q+N+V+X

こういう金欠のときに限って2万も負けた！　勝ったらホスト行こうと思ってたのに！　仕方ないから優作でガマンするか。

時計￥58,000／コーチ（栄光時計）

Day 24

貧乏人の強い味方、納豆で飢えをしのぐ。お給料日まであと10日もあるよ…。

D+H+L+O

優作ん家でダラダラしたけど、ずーっと寝てて構ってくれないから帰宅。お腹すいたけど冷蔵庫もお財布もからっぽだよ！　時計￥30,000／ジーミズ（カシオ計算機お客様相談室）

Day 25

優作からまたお金貸してって言われた…
私、手取り20万なんですけど…

F+K+M+N+S+V

また優作とケンカ★　いっつも浮気とお金のことでケンカしてるなぁ。イライラして顔がこわばるからサングラスで隠さないと…！

Day 26

ずっと前、一回指名しただけのホストからラインがきた♪　やっぱ心が潤うね♥

G+O+Y+X

子犬みたいな年下ホストだったな♪　明日あたりお店行ってやるか♥　そうと決まれば今日も退勤後にキャバクラに出勤しなくちゃ！

Day 27

年下ホスト君にお持ち帰りされちゃった♥
若い子といると自分も若返る気がする♪

A+M+U+W

気分はハッピーなハズなのに、昨日遅くまで飲んでたせい…？　なんだか体がダルいなぁ。ピアス￥2,500／SPIRAL GIRL 渋谷109店

Day 28

マズイ　そういえば生理が来てない…
ここんとこ遊んでたからヤバいなぁ

B+K+L+U+Y

まずは妊娠検査薬だよね。不安で仕事が手につかないから、出社早々トイレに駆けこんでチェック…！

…end

毎号おまけがついてきて

直販で買うと、これだけお得です♥

※直販とは…「直接販売」の略で、編集部からあなたのご自宅まで直接お届けいたします♥

直販のおまけHistory♥

2018年11月号
貼るだけでお腹がポカポカする
Make UP Body パッチ



2018年7月号
フェイスマスク



2018年9月号
BRILLIAGE
メイクアップベース
サンプルセット



2018年5月号
楽々ダイエット腹巻♥



2019年1月号
Coming Soon…♥

直販の良いところ 1

毎号必ず!! おまけがついてきます♥

年間定期購読で6冊分まとめてご購入いただく場合♥

6冊で4,300円（税込）、計200円お得になります♥ もちろん送料無料で毎号おまけつき、最新号が自動的に届きます♥

1冊ごとにご購入いただく場合♥

お値段は 750円（税込）のままだけど、送料無料でおまけがついてくる分お得!!

直販の良いところ 2

普通に買うよりお得に買えます♥

INFORMATION

送料

無料

お支払い方法

お支払いは以下の方法がご選択いただけます。

クレジット払い

VISA / MasterCard / JCB / AMERICAN EXPRESS / Diners Club International

銀行振込み

ゆうちょ銀行
店番 018　普通 8532795
メディアス（カ
記号：10140　番号：85327951

※銀行振込の場合、ご入金確認後の配送となりますのでご注意ください。

発送方法

ヤマト運輸 DM 便

お得な直販のお申し込みはこちらから♥

お問い合わせ
☎03-6265-8581
（月～金：10～17時／土日祝日を除く）

お申し込みからお届けまで♥

1 **上記 QR コードからお申し込み**
「今すぐ申し込む♥」ボタンより進んでください。必要事項はもれなくご記入くださいませ♪

2 **銀行振込の方はお振込み**
お支払い方法で銀行振込を選択された方は、お振込みをしてください。振込み後の連絡は不要です。

3 **発売日付近にご自宅ポストまでお届け！**
あとは偶数月7日に、姉 ageha がポストに届くのを待つだけ！
※お届け日は多少前後する場合がございます。

普通に買うより お得な直販始めました♥



PHOTO_Mamoru Morikawa
HAIR_Ayumi Maruyama
DESIGN_Mutsumi Sawada
EDIT&TEXT_Marika Koizumi
MODEL_Sayo Hayakawa

オリジナル花柄ワンピース
¥8,900 ／ ROYAL PARTY

「なんでも着こなせるモデルさん」じゃないからこそ、数cm単位でこだわってる!!

PRIVATE SNAP（プライベートスナップ）

できる♥　コンプレックス別にまとめたら傾向と対策が見えてきたので、体形のお悩みを隠してスタイル美人を目指そう♪

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Chiharu Koya, Takemasa DESIGN_Hitomi Fujiwara EDIT&TEXT_Anna kuriyama、Momoka Sato

1 どんなに顔が盛れてても、背が低くてバランス悪かったら意味がない!!

身長ばっかりは努力でどうにかなるものではないから、ヒールで盛る・アクセントを上に持ってくるのはスタイルアップの基本テク!!



ジュエリーブランドK-デザイナー（34歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

厚底なら背を盛っても歩きにくくならない♥

>Point
セレクトショップで買ったサンダルは、真っ白な厚底で存在感のあるデザイン♥　履きやすくて歩きやすい😊

ふわふわしてて手触りが優しいシャツは7,200円で、後ろもクラッシュしてる激しめのデニムはGYDA♪　ボーイッシュなアイテムだけど、シルエットが細身で女のコらしく見える♥



キレイめカジュアルで秋も好感度高め♥

落ち着いた赤色が素敵なur'sのトップスは3,000円♥　フレアラインのロング丈アウターで縦長に見せます😊

専属モデル（33歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人
けいこ

>Point
トップスをユニクロのハイウエストボトムにインして、上半身を短くすることで脚長&長身に♥



彼が連れて歩きたくなるイイ女スタイル✧

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（36歳／東京都）独身・子供なし
木村美和子先生

ショート丈のもこもこアウターはリップサービスの😊　どんなお洋服にも合うパンプスはルブタンで約10万円✧



>Point
VALENTINOのワンピはリボンのウエストマークで腰の位置を高く見せる♥



ワインみたいな秋色ニットでクラシカル・レディ♥

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし
小原優花

トップスは11,000円でチェック柄スカートは18,000円、どっちもJUSGLITTY♥　パールとビジューのネックレスも同じです♪　CHANELのバッグはお誕生日のいただきもの✧

>Point
ラメ感がかわいいサンダルはsnidelの♥　ヒール+膝の位置を隠すことで、脚の長さと頭身を偽装できます😊



キレイなお姉さんになりたいモノクロコーデ♥

主婦・投資家（28歳／埼玉県）既婚・子供なし
菜採 梓さん



>Point
ヒールのスタッズがかわいいR&Eの靴は15cmの太ヒールで身長爆上げ♥

セクシーなトップスはriendaで7,000円😊　実はキュロットになってるチェックパンツはリップサービスで6,000円♥　VALENTINOのバッグはダンナさんからのプレゼント♪



ボタニカル柄のグッチでセレブママもスラッと♥

会社オーナー兼投資家（31歳／東京都）既婚・娘1人
寿リリカさん

ローヒールでも膝上丈のGUCCIのワンピでバランス良く♥　VALENTINOの靴は先が尖ってるから脚がキレイに見えます✧　バッグもGUCCIで、すべて主人からのプレゼント♥



>Point
胸元のリボンとフリルに視線を集中させます♥　高いヒールを履かなくても、このテクなら私のおちびが目立たない♥



もっと細く！　目線を操るハイウエスト♥

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし
根本弥生

スポーティーなピタピタトップスはFOREVER 21で2,480円♪　CHANELのバッグは約40万円だよ♥　エスペで買ったメタリックパンプスは靴擦れしないし歩きやすい😊



>Point
ネットで2,500円だったハイウエストのパンツで目線を上に持ってくる★　ストレッチが効いてるから動きやすくて◎♥

私たちも人間であり、コンプレックスは山ほど!

お悩み別でお届け!

STYLe UP（スタイルアップ）

理想のボディラインになることは難しくても、着こなしやアイテムの選び方で近づくことは

2 上半身が太って見えると全身が丸く見えるからスッキリさせたい💧

肩、二の腕、背中のお肉は落とすのが難しいのに、地味に全体のシルエットに影響するから隠すorあえて見せる技で対策を★



スタイルアップへの近道は結局メリハリ😊

専属モデル(35歳/東京都)独身・息子1人・娘1人
早川沙世さん

>Point

肩の部分のシースルーとトップスのモコモコでメリハリを出すことで、透けて見える肩回りを細く錯覚させてる♥

Mirror.Meのトップスと、アレキサンダーワンのワイドパンツで大人かわいく😊 ヒョウ柄ベレーをアクセントにしてFENDIのリュックをプラス♥



素材を変えれば苦手なシルエットも克服できる♪

ダンサー(30歳/東京都)独身・子供なし
RIRIさん

ロイヤルパーティーのワンピは9,900円、23万円のパールつきブーツはシャネルの新作だよ✧ バーキンは約40万円😊

>Point

首がつまってるお洋服だと肩がパンパンになるから普段は着ない💧 シフォンみたいに透け感があるとゴツくならない♪



透け素材で一番太い部分は目くらまし♥

バー店員(30歳/東京都)独身・子供なし
矢野ユウキさん



>Point

シースルーのオフショルにすることで、細い肩やひじから下を見せ二の腕を隠して錯覚させるよ♪

ボトムはBUYMAで6,000円。伸縮性があって合わせやすい♪ 足元は1日中TDLを歩き回れるエスペのショートブーツ😊



チラ見せが細見えを生むあえて隠さないスタイル★

元CA&英会話講師(30歳/東京都)独身・子供なし
杏奈さん

2,000円で買ったフィフスのトップスとクラッシュ具合が絶妙なマウジーのデニムは10,000円だった♪



>Point

Settimissimoのカーデは柄が大きくて派手だから、ゆるく羽織って抜け感を作ると腕が細く見える♥



隠したい部分はレースでさりげなく隠べい★

歌舞伎町フォーティーファイブ勤務(27歳/東京都)既婚・息子1人
一条マリカさん

レースのセットアップはセレクトショップで約20,000円✧ バッグと靴はどちらもルブタンで、バッグが30万円、靴が11万円♥

>Point

袖のキレイなレースがコンプレックスの二の腕を一回り細く偽装してくれる😊 肩回りもぴったりしてゴツくならない✧



ヤセてる人も悩んでる! 女性らしい体形になりたい♪

お稽古サロン経営&講師(32歳/愛知県)既婚・子供なし
奈々子さん



>Point

私は逆にデコルテがヤセすぎで貧相に見えてしまうので、首のつまったデザインでコンプレックスをカバーしてます♥

お花柄が華やかなワンピはREVIEで21,800円😊 ヒールが13cmあるルブタンの靴はポンポンがポイント♪ フェイクファーのバッグは2,000円とプチプラ♥

3 体重は変わらないのになぜかお腹だけぽっこり…💧

ちょっと食べたらぽっこりしてくるお腹は隠すのが一番♪　ゆるふわを駆使してなかったことに✧



ゆるゆる感が絶妙なワンピは、気になるお腹や太ももを隠してくれてスラッとした見た目になれる♪



角度によって鎖骨がチラ見えする黒ワンピはFOREVER 21で2,000円とプチプラだった♪　合わせやすい白ジャケットとエスペランサの靴はそれぞれ約10,000円😊　プチプラで作る上品コーデだよ♥

お高く見えるモノトーンでプチプラ感を抹消♥

ダイエットアドバイザー（30歳／東京都）独身・子供なし
CHIHAさん



トップスはインしないで着ることでお腹まわりをカバー♥　アウターの袖は折ると手首が細く見えるよ♪



オーバーサイズじゃなくてもお腹のお悩みは隠せる♥

専属モデル（33歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵

トップス、ボトム、アウターはすべてBloomin♥　ブラック×ゴールドがかわいい靴はEVRIS、カジュアルなバッグはBALENCIAGAで最近のお気に入り♥



とにかく細く見せたい勝負日はウエスト絞りが絶対！

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（36歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん



締まって見える黒いアイテムをチョイス😊　ベルトでキュッと締めてウエストを細くすればメリハリボディに✧

トップスとボトムはリップサービス♪　トータル15,000円♥　ファーつきブーツはR&Eで、PRADAのバッグはお洋服の雰囲気に寄せてシックに肩がけ✧



ごはんをいっぱい食べたい日はゆるワンピで自分を甘やかす✧

専属モデル（35歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

11,800円のレースとベロアが甘辛なワンピと、3,500円のパールがポイントになったチョーカーはリーナクチュール♥　ピンクのバッグと靴はGUCCI✧



ふんわりシルエットだから、たくさん食べたあとのぽっこりお腹もバレずにちゃんと隠せちゃうのが嬉しい♥



ひらりと揺れるすそでぽっこりお腹とサヨナラ★

栄養士&ネイルアーティスト（31歳／群馬県）バツイチ独身・息子1人
琉河さちさん



ぴったりしたリブニットはすそがレースだからしっかり隠してくれて、お腹を気にせず着られる😊

CoCo Dealのトップスは6,000円だったよ♪　moussyのボトムはベロア素材が秋らしい♥　Moeryで買ったカーキのアウターは長めの丈感が大人っぽくて、フォーマルにも合う😊



シルエットは甘いけど色で大人モードに♥

エステティシャン（28歳／埼玉県）独身・子供なし
水原乙さん

4,900円のふわっとしたパフスリーブのブラウスと、シンプルなキャスケットはMIIAの😊　黒のスカートはRojitaで5,900円で購入♪　ブーツはグレイルで差し色のバッグはOZOCだよ✧



スカートは太めのゴムがウエストをキュッと引き締めてくれて、Aラインに広がるので下腹部も目立たないよ♪

4 お尻と太ももはシュッと! ひざと腰の位置は底上げしてうやむやに♥

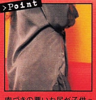
太くて大きいお尻には隠すしか手はない♪　脚の短さを気にしているならウエストマークがマストだよ♥



小さいお尻のお悩みはふんわり隠してボリュームUP★

加賀美 早紀
専属モデル(33歳/東京都)
既婚・子供なし

ミエリインヴァリアントの変形シャツがお気に入り♥　ブーツカットのボトムは古着屋さんの♪　お尻が小さくても似合う♥　カチューシャはCHANEL



>Point
肉づきの悪いお尻が子供っぽくて嫌だから、長めなシャツで隠してる♪　ウエストマークで脚長効果もあり★



Vネックのバックスタイルで後ろ姿からメスカ上昇中♥

神崎メリさん
メスカ(りょく)ブロガー(38歳/東京都)
バツイチ既婚・娘1人

流行りのチェック柄ブラウスは2,290円、色違いで3本持ってる細見えパンツは1,690円、秋っぽいボルドーの靴は1,590円ですべて神戸レタスで買ったよ♪　お財布に優しいよね♥



>Point
フレアに広がるブラウスはお尻をしっかり隠してくれる♪　大きめだから袖を折って細い手首をアピール♥



80年代MODEでレトロな外国人っぽく✧

一条ありささん
整形コンシェルジュ(33歳/東京都)
独身・子供なし

SLYのトップスはニット素材だから意外とあったかい😊　バッグもパンツもベルシュカで4,900円だったんだけど、フレアパンツは形が最高✧　流行りのスカーフをワンポイントに♥



>Point
ボトムは膝上から広がってるから、膝の位置を高くして脚を長く見せてくれるよ♥　秋冬ヘビロテの予感♪



ウエストから広がるAラインで脚を細見え✧

真優川 咲さん
美の伝道師(32歳/東京都)
独身・子供なし

7,900円で買ったロイヤルパーティーのロングシャツワンピ♥ ゆったりした着心地なのにシルエットがキレイ😊　ベロアの靴はエスペランサで、秋っぽい色のエナメルバッグはヴィトン♥



>Point
ウエストはリボンで引き締めてくびれを作りつつ、Aラインのミモレ丈ワンピで太ももをしっかりカバー✧



高いヒールがなくても脚の長さは詐欺れる♥

奥山絵里奈さん
主婦(33歳/東京都)
既婚・息子1人

華奢な形の透け素材トップスはtitty&Co.で3,900円♪　エブリスのハイウエストミニスカートとGUの細身ブーツで、脚を長く♥　リュックはPRADA♥



>Point
ポイントはスカートで、腰まわりのフリルでお尻をごまかせる上に、ハイウエストで腰の位置を高く見せてくれるよ♥



フレアスカートでふんわり隠せばオールOK😊

椎名美月さん
すすきのP&J勤務&会社経営(24歳/北海道)
バツイチ独身・娘1人

赤がポイントのFENDIがかわいすぎて14万円で購入♥　今年流行りのミモレ丈スカートはマーキュリーデュオ✧　ブーツは去年買ったGUCCIで、チェーンのバッグはヴィトンだよ♥



>Point
スポーティー×ガーリーのMIXコーデはゆるニットでお尻まわりを隠します♪　フレアスカートで太ももカバーも♥



縦長シルエットを作って太さを感じさせない♥

青木りえさん
広島の看護学生(33歳/広島県)
独身・子供なし

全身ロイヤルパーティー✧　新作のセットアップはアシンメトリーなデザインがオシャレでかわいい♥　ファーつきサンダルは肌に馴染むベージュで脚長に見える✧



>Point
ペンシルスカートをハイウエストに着て縦シルエットを強調😊，脚を長く細く見せてくれるの♪


あのコよりもキレイに
脱毛したうえに
ドレスまで
もらえるなんてラッキー♥
脱毛サロンにあるあるな不満やお悩みを
全クリしたウワサのサロン!
SA·SA·LA
Be beautiful in a moment
するとsugarで使える
カードがもらえます♥
「SASALA」がコラボ♥ ドレスサイトと
くるための秘策だったのです…♪
秘密のウラ技は
こちらから♪
sugar ドレス 検索
ワンショル風タックデザインドレス¥17,800／sugar



なれるウラ技あります♥

普通に脱毛しても
受けられない
とっておきの特典が…♥

＼ドレスからコスプレ、モデルとの
コラボアイテムも買える最強SHOP!／

sugar × SASALAで脱毛2万円分のギフト

お姉さんたちから絶大的な人気を誇るドレスサイト「sugar」と、最近人気の脱毛サロン
脱毛サロンのコラボなんて不思議議に思うかもしれないけど、実は超お得なメニューをつ

PHOTO_Mamoru Morikawa HAIR_Ayumi Maruyama DESIGN_Mutsumi Sawada
EDIT&TEXT_Marika Koizumi MODEL_Sayo Hayakawa, Rina Sakurai

フラワー刺繍フレンチスリーブドレス¥21,800／sugar



肌の奥までうるおいで満たす赤の化粧水でエイジングケア、始めませんか?
新感覚のエイジングケア化粧水
イクスピュア フラレンシアローションで
透明感あふれるうる肌に
イクスピュア
フラレンシアローションとは?
注目の美肌成分フラーレンと進化型ビタミンC誘導体を配合した化粧水。ヒアルロン酸と9種の植物エキスが乾燥しがちな肌もしっかり保湿。輝きを放つようなツヤが透明感も引き出してくれます。
しっとりツヤめくうる肌で
恋も女の人生も
もうひと花、咲かせましょ!
使い方
1～2プッシュを手のひらにのばし、やさしく肌を押さえるようになじませるのがコツ。やさしくパッティングするうちにうるおいが浸透。キメが整って乾燥による小ジワや毛穴の目立ちを抑えてくれます。
EXPURE
FULLERRENCIA
LOTION
イクスピュア フラレンシアローション
60ml ¥6,500(税別)
お問い合わせ
株式会社アンプリー 東京都中央区銀座 4-8-12 ☎ 03-3567-8666
PHOTO_Nobuyuki Sasaki

友達の輪に入れなくて悩んだ日も、いじめで学校に行けなくなった時期もある。
だけど乗り越えてこられたのは“好き”なものがあったから♥

好きかどうかで判断すると人生はうまくいく♥



イヤなことはしない、その代わり好きなことには全力で向き合う。そんな優花の人生はハッピーで溢れてる♥ 毎日がちょっと息苦しい…そんなあなたの助けになるかもしれない、優花流・人生哲学をさぐってみました♪

PHOTO_Mamoru Morikawa HAIR&MAKE_Yuko Nozaki DESIGN_Mutsumi Sawada TEXT_Akiyo Nishino EDIT_Anna Kuriyama MODEL_Yuuka Obara

1〜13歳
絵を描くこと
おばあちゃんが水墨画の先生で、絵が好きなのは血筋かな？　マンガ家を本気で目指してたけどしめ切りに追われるのがイヤで断念。

13歳〜
メイク・美容
初メイクは中1。お姉ちゃんの影響もあるし、容姿でいじめられてたからかわいく変身したかった。今でも追求してます♥

17歳〜
ブログ
きっかけはメイクや美容法を聞かれることが多くなったから。自分の思いをじっくり伝えることもできて、まさに私の原点です♥

26歳〜
フィットネス
本当に大好きで、無心でがんばれるものの1つ。ジムに通う女性を応援したくてフィットネスウエアのブランドも立ち上げました！

15歳〜
ayu
ビジュアルも曲もすべてが神。メイクやヘアアレ、めちゃめちゃマネしてました。自分を貫く生き方もカッコよくて憧れ！

死ぬまで〝好きなこと〟だけに
囲まれて生きていきたい♥

9歳〜
読書
お母さんが読書家だったので家にたくさん本がありました。不登校時代は毎日読んでたな。勉強では得られない知識を与えてくれます。

オフショルケーブルニット ¥5,300／LIP SERVICE　イヤリング ¥1,400／Osewaya（お世話や）



――ブログにモデルにフィットネス…、好きなことを仕事にするのって昔からの目標だった？

「子どもの頃から集団行動が苦手で『将来、会社員にはなれない』って不安はありました。でもブログもフィットネスも、始めたときは仕事にしようなんて思ってなかったんです。高2の時『前略プロフィール』っていうSNSの元祖みたいなのをやってて、そこにメイクや美容についての質問がめっちゃくるようになって。で、毎日こと細かにレスしてたら、友達から『マメすぎ!』って言われてびっくりした。私的には楽しくてしょうがなかったから。そのうち、プロフの内容をまとめたら喜んでもらえるかなって思ってブログを始めて、ひたすら続けてたら報酬をもらえるようになって。いつの間にか美容にも詳しくなってました。その時『とことんやれば、好きなことを仕事にできる』って知りましたね。フィットネスも同じ。始めてすぐ大好きになって、コンテストで優勝したい！って夢中に。でも、限界までがんばった大会で2位になって、心が折れた。『死ぬ気でがんばっても1位になれないダメな人間なんだ』って絶望しちゃって…。極端なんですよ、

おかしくなりそうなほど〝不自由〟な時代があったから自分の愛することはすべてを賭けてがんばれる

私（笑）。そのあと1カ月くらい運動しなかったんですけど、またジム行きたいなって気持ちが湧いてきて。本当にフィットネスが好きなんだって気づいたんです。それからさらに没頭するようになって、テレビに呼んでいただいたり、フィットネスウエアの会社をつくったり」

――どっちも〝好きだからガチでやる〟が最初にあったんだ？

「なにかを好きになって、それを仕事にできるかって真剣にやったあとじゃないと見えないんですよ。1日中そのことを考えて、そのことだけのために生きる。それくらい真剣にできるかどうかが大事。友達や彼氏とも遊びたいし、ちょっと暇な時間でやってみるくらいのノリじゃ仕事にはできない。そんな気持ちじゃ周りがついてきてくれないから。『こんなに真剣にやってるなら協力してみよう』って思ってもらわないと。ブログも、今でこそインスタ映えってみんなやってるけど、当時はガラケーだからキレイな写真撮るだけでひと苦労。フィットネスも食事制限と筋トレでコンテスト後に救急車で運ばれたりとか（笑）。でも楽しくて楽しくて、辛いと思わないんです。それはきっと、好きなことに対する執着心が人より強いから。とにかく、自分の時間を好きなことだけで埋めていきたい」

――どうしてそこまで好きなことにこだわるの？

「私、周りに合わせるのがとにかく苦手な子どもだったんです。小学生の時『優花ちゃんはわがままだから遊びたくない』って言われて孤立して、中1ではめちゃめちゃいじめられて不登校。私が給食当番だと配膳の時にバイ菌扱いされて受け取ってくれない人もいて、惨めな思いをしてました。中2から中3にかけては学校行ったけど『なんで黒板見なきゃいけないの？』『おなか空いてないのに給食なんて食べたくない』って集団行動に対して異常なストレスを感じるようになって。もはや病的なくらい。学校に行ってない時間はひたすら絵を描いて、本を読んでました。普通、十代の頃って孤独になるのが怖いと思うんですけど、私の場合は集団でいることが怖かった。自分がわからなくなる感じ。一般社会で生きる不自由さを人より強く感じてしまうから、好きなことに対する執着が強いんだと思います。集団の1人としては役立たずだけど、好きなことなら誰よりも執着できるのが私の強みだってことは、大人になってから理解できましたね」

——どんなに好きでも、仕事にすると好きなだけじゃやっていけないのでは？

「うーん…矛盾してるかもですけど、私、お金儲けには興味がないんです。好きなことを真剣にやってたら、いつの間にかそれが仕事になって、周りに人が増えて…みたいな。正直、儲かる儲からないはどうでもいい。ただ、私はこれが好きだから誰よりも命がけでやるってだけです。100％の好きを注ぐ、お金儲けに走らずにいるってことが私の責任だと思ってます。周りを『ゆんころの好きなようにやらせてあげよう』って空気まで持っていけるかが勝負。こういう思いはフィットネスウエアの会社のメンバーにも共有してるんです。社内の会議でも『コスト高いけど私はこっちが好きだから絶対こっち！』って言っちゃいますし。結果、そのほうが成功したりもします。それに、好きなことを追いかけてるときってアンテナの感度が全然違うんです」

——アンテナの感度って？

「人がどんなことで喜んでるか、興味を持ってるかを探る感度。私、人がなにに夢中になってるかにすごく興味があって、同じ熱量で試してみたくなる。例えば、いまのきっかけが6月に行った『ULTRA KOREA』っていうEDMのイベントなんです。クラブ音楽ってちょっとアウトローな人のものってイメージがあったんですけど、そこでは普通の人がめちゃめちゃ楽しそうに盛り上がってて。今やEDMって世界の誰もが楽しめる音楽として確立されてるんだって興奮して、帰国後すぐにスクールに入会（笑）。国も年齢も言葉も関係なく、美しいとか楽しいとか思えるのがフィットネスにも通じるんですよね。それに気づけたのって、やっぱりアンテナかなって。もし私がアンテナを張ってなかったら、イベント行ってもお酒飲んで音楽聞いて、かわいい写真撮ってインスタ映え♥で終わってたと思うんです。実は昔ちょっとだけDJの勉強してたんですけど、そのときはピンとこなかった。今だから夢中になったんだと思います。10月6日にセブ島のフェスでデビューさせてもらったんですが、半端な気持ちでやってたらいただけなかったチャンス。これからもっとレベルアップして、



好きなことが
楽な道とは限らない。
いまの環境からの逃げ道として
選んでも幸せになれない。

レースガウン ¥14,800 ／ Riina couture

海外を回りたいな」

——会社を大きくしたいとか、結婚とか、将来の具体的な夢はある？

「今の自由な環境が大好きで、将来こうしようとかは決めてません。子どものころに将来の夢って聞かれるじゃないですか？お金持ちになりたいから社長になりたい、安定してるからお医者さんになりたいとか。それって、今の時代になんの意味もないなと思っていて。これだけ自己発信ができて、流行がめまぐるしく変わっていく時代に、将来を先に決める必要なんてないんです。だったら今自分が打ち込めることを見つけたほうがいいんじゃないかなって思います。真剣になれる好きなことって、人生で何十個もあるわけじゃない。だからこそ、見つけたら全力で向き合わないと。それが許される時代に生まれてラッキーっていうのもありますが…。そして、結婚は私の人生最大のネック（笑）。旦那さんっていう家族ができたとき、彼を一番大切にできるか…よくわからないんです。お料理もインテリアも大好きで、好きな人に尽くして幸せにしてあげたいけど、それって私がやりたいからなんですよね…。でも結婚や子育てってそうはいかない。自分の気が向かないときもやらなきゃいけない。そうなった瞬間に逃げたくなっちゃいそうで不安。なので家庭を持つことはあまり考えていません」

——どうすれば優花みたいに、好きなものを大切にして生きていけるの？

「人はそれぞれなにかを犠牲にして生きてると思うんです。自分の気持ちだったり、親の期待だったり。結局なにかを犠牲にするなら、好きに生きていきたい。それが私なりの答え。不登校のころに読んだ本に〝今の自分の環境は結果であって、原因はすべて自分の中にある〟みたいなことが書いてあって、すごく衝撃を受けて今でも覚えてます。この瞬間の選択が未来の自分をつくるって思ったら、選ぶ重さが違ってきませんか？　うまくいかないことは、みんな誰かのせいにしたい。でもそのままじゃ一生変われない。自分で選ぶことが大事なんです。私は自分の〝好き〟を大切に、これからもどんどん興味の幅を広げて、楽しいことに囲まれて生きていきたいです♥」

車や幽霊のコトまで何でも詳しい優花の引き出しの中から、
今回は美容と体づくりに関する知識をPick up！

YUUKA'S DICTIONARY

【あ】

愛情とは《ギブアンドテイクではなく、無償で与えられるもの。自分になんの利益がなくても、相手のありのままを受け入れ、大切にすること。》

IRALとは《私が立ち上げたフィットネスウエアのブランド。強く美しくをコンセプトに、年齢関係なく、いまだからこその美しさをサポートする存在。》

油へのこだわり《私が食事に使うのはほぼオリーブオイル。なるべくピュアなものを選んでいます。オメガ9やビタミンE、ポリフェノールが豊富で美容に最適。》

ウィルとは《めちゃめちゃ手がかかるけど、この世で一番私を必要としてくれる存在。トイレ、着替え、お風呂、どこにでもついてきて私にべったりです♥》

SNSとは《私みたいに好きなことで生きていくには必要不可欠なもの。いわばもう一つの自分。テレビや雑誌とは違う、自己発信型の新しいメディア。》

ブログ…《読み物として楽しめるよう写真と文章を組み合わせる。》**ツイッター…**《140文字という制限があるので、それが楽しい。》**インスタグラム…**《写真がメインなのでインパクトのある写真にこだわる。》**フェイスブック…**《プライベート用。友達や美容関係の情報収集用。》**ユーチューブ…**《動画なので筋トレなど文で伝えにくいものを伝える。》

お風呂の入り方《半身浴は実は冷え性になりやすいので、全身浴で温まります。入浴剤は「羊水塩」を愛用しています。》

【か】

基礎代謝とは《人間が生命を維持するために必ず消費するエネルギー。これが高い人ほど痩せやすい。ちなみに代謝アップにはウォーキングが◎。》

クレンジング法《まずジェルタイプのホットクレンジングでメイクを落とし、皮脂が多い小鼻・おでこ・あごはオイルクレンジングでWクレンジング。》

毛穴をなくすためには《閉じたり開いたりするので日々のケアが大事。丁寧に汚れを落とし、毛穴を引きしめて。私は冷蔵庫で冷やしたパックを使ってます。》

酵素とは《体内で消化を助けてくれるもの。体内で生成できる酵素には限界があるので、サプリで助けてあげると臓器の負担が減り、美容に◎。》

【さ】

魚へのこだわり《自分で釣って料理したりも。減量中はアスタキサンチンが豊富な鮭、タンパク質たっぷりのたら、DHAを摂れる青魚を多く食べます。》

ささくれについて《ネイルサロンに行ってるのでほぼできません。できたときはネイル用のハサミでカット。》

サプリメントの選び方《あらゆる栄養素は1日に必要な量が決まっているので、そのサプリにしっかり必要量の成分が含まれているかをチェックしてください。》

紫外線の怖さ《浴びてしまうと細胞を老化させて、乾燥・シミ・シワ・髪のダメージなどのリスクが。私は日焼けしたいときは日サロに行っています。》

色素沈着が起こる原因と対策《メラニンが原因のシミと違って、色素沈着の原因は摩擦。消すには肌のターンオーバーを早めるしかないので、肌を強くこするのはNG。》

食事へのこだわり《オフシーズンはなんでも食べますが、添加物だけは避けます。具体的にはコンビニ弁当やファストフード。でも食事制限をしすぎると脳が飢餓状態と誤解して、過剰に栄養をため込む体に。》

好きなお菓子《チョコレートが好きで、つい食べちゃうお菓子は十代の頃からパイの実。あと果汁グミやピュレグミなど噛み応えがあるグミも好き♥》

スクワットの魅力《全身の脂肪を落とすのにもっとも効率いいのがスクワット。人間の筋肉の半分以上が下半身に集中しているので、脂肪燃焼効果が高いんです。》

生理痛について《血液の循環が悪い人は生理痛になりやすいので、血行をよくしたり、血液サラサラ食材を食べてみて。私は筋トレを始めてから軽くなりました。》

セルライトの弊害と潰し方《流れとしてはむくみ→太る→セルライト。もはや老廃物の最終段階。マッサージではどうにもならないので、運動や機械に頼って。あとはむくみケアを毎日。》

【た】

体幹を鍛えるオススメの方法《私はジムでバランスボールの上で腹筋してます。自宅でやるなら、寝転がって足をそろえたまま上下させる運動や、ねじり腹筋が◎。》

体幹を鍛えたほうがいい理由《おなかがたるまない、太りにくい、姿勢がよくなって肩こりが軽減するなど。姿勢が悪くなると臓器の位置がずれて健康にも悪影響です。》

体重以外に気にすべき数値《体脂肪と筋肉量のバランス。筋肉が増えて脂肪が減ってればヤセたということ。筋肉が増えると体重も増えるので、体重はアテにしないほうがいいです。》

タンパク質を摂るべき理由《人間の肌・爪・髪の毛はタンパク質からできているので、美肌＆美髪のためにはマスト。筋肉の修復にも必要なのでトレーニング後には必ず摂取します。》

旅とは《旅をしないと同じ本の同じページをずっと読み続けてる気分になります。自分が知らないことを知り、刺激を受けるための大切な作業。》

ティニーとは《私のお姉ちゃん。しっかりしてて優しくて、自立してます。お水もごはんもウィルに譲るし、私が落ち込んでいるとなぐさめてくれます♥》

友達とは《私の人生を豊かにしてくれる、絶対に必要な存在。悲しいことや悩みを共有するよりも、笑いあって思い出を一緒につくってる時間が特別。》

【な】

泣くということ《映画を見て思い切り泣くとストレス解消に。動物もの、家族愛、死別を扱う作品に弱いです。自分のことで泣くときは一人でこっそり。》

ニキビを撲滅するには《おすすめなのはプラズマシャワーという美容施術。電気エネルギーで皮下組織にコラーゲンを生成してくれたり、殺菌してくれるもの。ニキビに効果絶大です。》

肉へのこだわり《自炊で使うのは鶏胸肉、外食で好きなのはラム。ステーキもしゃぶしゃぶもラムですね。前は牛が好きでしたが、脂が苦手になりました。》

【は】

歯へのこだわり《顔の中で白いものって印象に残るらしく、白目と歯はクリアにキープしています。オールセラミックにして、メンテナンスも欠かしません。》

肌のこと《コスメも美容施術も日々進化するので、常に新しい情報をキャッチしています。最近は成長因子という若返り効果のあるタンパク質に注目。》

母親とは《女性として初めて尊敬した相手。自分を産んでくれた人というよりも、理想の女性像という意識が強いです。ある意味父親的なのかも。》

ヒアルロン酸を上手に使うには《入れる場所よりも、たくさん種類がある中でどれを入れるかが大事。例えばやわらかくあるべき場所に固いヒアルロン酸を入れると不自然になっちゃいます。適材適所で選んでください。》

ピーリングの効果的なやり方《私個人の意見では、ターンオーバーの回数も一生で限界があると思うので、皮膚がむけるタイプのピーリングはやりません。古い角質だけを落とすケミカルピーリングを月に1回受けています。》

冷え性の悪影響《免疫力の低下、基礎代謝が低下して太りやすくなる、内臓の働きが悪くなる、顔色が悪くなって肌がくすむ、老廃物がたまるなど。》

冷え性の改善方法《臓器が冷えるので、冷たい食べ物と飲み物は避ける。お風呂で温まる。家の中で素足にならず、薄手でもいいので長袖・長ズボンで過ごす。》

ビタミンを摂ったほうがいい理由《シミの予防や免疫力アップ、肌荒れの鎮静などに効果が。大量に摂取しても排出されてしまうので、ビタミンドリンクは一気に飲まず、1日かけてちびちび飲むと常に新鮮なビタミンがある状態に。》

瞳のこと《視力は両目とも0.3くらい。白目が黄ばんだり、充血するので、タバコは絶対に吸いません。》

疲労回復方法《ベストな方法は良質な睡眠をとること。寝る2時間前までに食事をすませ、お風呂で温まり、スマホを見ずにベッドに入るのがぐっすり眠るコツ。とはいえ、つい見ちゃうんですけどね（笑）。》

美容アカについて思ってること《情報収集の一つとしてよくチェックします。いろんな人の口コミをこんなに聞けるようになってうれしいです。美容のプロの意見も勉強になるし、美容アカさんにもよさがある。》

ファスティングの上手なやり方《回復食をどうするかが重要。いきなりヘビーなものを食べると胃腸がダメージを受けて逆効果に。》

部分ヤセについて《最近になって部分ヤセが医学的に証明されて、多く筋肉を動かしたパーツの脂肪が落ちるってわかったんです。二の腕なんかは筋トレが効果的。》

プラセンタの効果的な摂り方《プラセンタとは胎盤のこと。紫外線などでダメージをうけた細胞を修復してくれるので、日焼け後や乾燥が気になるときに摂取してみてください。実は二日酔いにも効きます。》

ブログとは《私の原点。ゆんころが誕生した大切な場所。最近は更新する回数が減ったけど、好きなことを仕事にするっていう生き方のスタート地点。》

（オススメの）プロテイン《私が飲むのは100g中に70g以上のタンパク質が含まれているもの。おすすめはグリコのホエイプロテイン ストロベリー味。美容効果ならソイプロテインも◎。》

プロテインの効果的な摂り方《筋肉の修復を助けてくれるので、運動後30分以内にスプーン2杯を200mlの水に溶かして飲みます。就寝前に飲むのもgood。》

【ま】

水へのこだわり《1日何リットル飲むとかは特に決めていません。普通のミネラルウォーターよりも炭酸水が好き。味のない飲み物って苦手なんです。》

むくみの予防と改善法《第一は冷やさないこと。あと帰宅したら足を心臓より高い位置に上げて1時間ほど休みます。足元に溜まった老廃物が上に流れるので、そこでお水を飲んで循環させるんです。お風呂のとき、湯船で温まったあとに足に冷水シャワーを当てるのも血行促進効果が。》

無酸素運動で得られる効果《筋トレのこと。筋肉量が増えれば太りにくくなるし、ボディラインもキレイに整います。》

無酸素運動のオススメの方法《私が念入りにやるのはお尻のトレーニング。ランジスクワットやブルガリアンスクワットを真剣にやれば、1カ月で効果が出るはず。》

【や】

野菜へのこだわり《皮ごと食べたほうがいいので、ベジセーフっていう農薬を洗い流すための水を使ってます。毎日食べるのはトマト、ブロッコリー、舞茸。》

有酸素運動で得られる効果《心拍数を高い状態に保ってやるのが有酸素運動。長時間続けられて脂肪燃焼に効果的なので、ヤセたい人は必ず取り入れてほしい運動です。》

有酸素運動のオススメの方法《誰でもできるのはランニング。早歩きでもOKです。私はボクササイズに最近ハマってます。始めて30分で脂肪が燃え始めるので、1時間くらいは続けてください。》

羊水塩とは《お風呂のお湯を体内の羊水と同じミネラルバランスにしてくれるバスソルト。肌触りがまろやかになって、疲れが驚くほど取れます。》

【ら】

リバウンドを防ぐには《食事制限だけでダイエットすると、元の食生活に戻ったときに絶対リバウンドします。ある程度筋肉をつけて代謝を上げること、続けられる食生活を送ることが大切。》

リンパを流す重要性《人って1日で約3キロの老廃物を溜め込むんです。マッサージで体の外側に流れた老廃物を内側に集めて、お水を飲んで体外に排出して。》

老廃物が蓄積して起こること《わかりやすいのがむくみ。余分な水分がたまるとむくみになり、放置するとセルライトに悪化。血液の循環が悪くなって肌荒れの原因にも。》



“アパレルは売れない”と言われるこの時代に
ブランドを立ち上げた理由とその軌跡を辿る―。

Yuuka's History
―Side ON―

フィットネスブランド ”IRAL” を立ち上げ、仕事もプライベートも多忙な日々を送る小原
優花。現在に至るまでに、
さまざまな事に挑戦をしてきたからこそ、プロデューサーとして順調な道を歩んでいる
彼女の軌跡を辿ってみました◡̈

レースリボンブローチブラウス ¥8,900、
ピアス ¥3,200 ／ともに Riina couture

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto EDIT&TEXT_Shiori Akashi MODEL_Yuuka Obara

優花のお仕事Q&A

優花がフィットネスブランド「IRAL」を立ち上げた理由と、プロデューサーとしての仕事内容についてリサーチ！

ON GYM



ウェアのデザインは機能性と通気性が計算されています！

ジムのときは、見た目はもちろん、通気性がいいものを。トップスとレギンスはIRALオリジナルです。スニーカーはナイキのもの。隠したくなるかもしれないけど、せっかくジムで鍛えるのなら自分のボディラインが見えるものを着たほうが変化がわかるので楽しめますよ。

ON STREET



上半身やヒップ周りを隠せば街中でも人の目線は気にならない♥

レギンスを街で着るときにお腹が見えすぎちゃうと、セクシーになりすぎるので、ブラトップで肌の露出を減らすと外に出やすいと思います。トップスはIRALオリジナルのもので、レギンスはLAセレクトのもの。キャップとデニムジャケットは、バレンシアガ、ブーツはスティーブマデンです。

Q1 IRALについて教えて♥

デザインはもちろん耐久チェックもクリアして世に出せる！

フィットネスウェアってすごくニッチなところなので、その狭い市場でみんながお客さんを取り合ってるわけですよ。そこで勝てるのは、日本にはなかなかないデザイン性を持ったフィットネスウェアだと思うんです。なので、そのデザイン的な部分と着心地や耐久性、吸収速乾など機能性もクリアしたものしか出さないようにしています。些細なことも見逃さないように、サンプルを自分が着用して、納得いくものを作っています。本当は毎月新作を出したいんですけど、一回サンプルを直すとなると、3週間次のサンプルが来ないんですよ。私もこだわりが強いので、今は三カ月に一回新作を出せるように進めています。ただ、それだとオリジナル商品が追いつかないので、買いつけに行くようにして、新しくセレクトラインをスタートさせることにしました。

Q2 具体的にはこんなコトしてるよ♥

経営面からデザインPR活動などすべてやっています

アイディアと経営周りは私がやっています。ホームページのイメージデザインも考えるし、ウェアのデザイン、撮影の構成、スタッフさんを選んだり、ブランドのことに関してはすべてやっていますね。LAセレクトもやっているのですが、買いつけも自分で行きますし、ウェブ上のモデル、コーデ組みもやっています。

妥協ができないからこそ楽しい



優花のお仕事年表

18才 ブロガーになる

ブログが流行っていて、日記として使ってる人がほとんどでした。ただ、「カラコンなんですか？」「コテ何ミリですか？」とか質問がきて返すんですけど、ブログなのでどんどん記事が下に下がって行くんですよ。そこで、記事にしたらいいかもって思って、ポーチの中身とか使っているものとか雑誌でやっているような企画をブログでやっていったのがきっかけです。

19才 eggとブログの生活

マルキュー前でスカウトされて、eggに出るようになりました。電話しながらマルキューにいたら、eggの名刺を出されて「今スナップ撮れない？」って言われて、小さく載ったのが初めてですね。高校3年生の時から出始めてたんですけど、高校を卒業してから本格的にがっつりeggに出始めました。

20～26才 プロデュース商品を出しまくる

メガネ、サングラス、スキンケアクリーム、コラボ商品、酵素ドリンクなどいろいろ出しました。めちゃくちゃ売れたのは、スキンケアクリームと酵素ドリンクです。プロデュース商品で月数百万円はもらえてました。パッケージから内容まで、基本的に商品開発がすごく好きなんですよね。

20～26才 本を出す

小説を出したりしたんですよね。これを出すまでに3年ほどかかったんですけど、ブログとはやはり違う部分が多いので、執筆するまでにいろんな葛藤がありました。

思い返すといろいろとやってきたな～♪



24才 会社を立ち上げる・ドレスブランドのモデルをする

靴とバッグって難しいんですよね。特に世界感を作るのが大変で…。私はオールジャンルの服を着るので、自分のブランドはこんな感じって定められなくて、ブランドの色がなかなかつかず、オープンしてから1年ぐらいでやめてしまいました。ちなみにここで一回心折れてますね。その後、Tikaさんやsugerさんなど、ドレスブランドのモデルを務めさせていただくことになりました。

26才 姉agehaに出る

当時の姉agehaの編集長、後藤さんがsugerさんのカタログを見たかとかで、この子（私）を姉にいいんじゃないかってことで、会いに来てくれたんですよ。「こんな自分でいいんですか？」って思ったんですけど、後藤さんがすごい暖かく接してくださって、現在の私がいるって感じです。

27才 コンテストに出る

コンテストに出始めたことで、テレビ出演が増えました。密着系の取材が多かったんですが、いい経験をさせてもらえました♪

27才 IRAL誕生

アパレル業界で働いたことがなかったので、すごくバタバタしました。わからないことが多かったので、企業や広告のセミナー、いろいろな方と名刺交換をさせてもらって、コミュニケーションを取りながらアパレル業界の勉強をしましたね。

まだ書ききれてないところもあるんですけど（笑）、韓国ブランドのセレクトを始めたりもしてましたね。24歳のときに会社を立ち上げたりもして、とにかくがむしゃらに働いてました。



パンクしないための方法はP66のin LOVEにて♥

優花流のお仕事で病まない・くじけない方法はin LOVEでお披露目♪無料でもらえるのでぜひコチラから取り寄せてみてください♡



お仕事にまつわる一問一答♥

Q1 IRALを始めたきっかけは？

A ないなら作ればいい！それが始まりです

シンプルに、海外のインスタとかで見るようなかわいいウェアが日本に全然なかったんですよ。アスリート感がすごくて、なんか違うんだよな～って。自分が着たいものが売ってなかったから、作っちゃったらいいんじゃないかなって思ったのがきっかけです。

Q2 お仕事で成功する方法は？

A やる前の熱い気持ちを大切にしてほしい

続けることが大事。やってみたいなって思ったときの熱量をキープすることですかね。やってみたら難しい、めんどくさいとか心折れると思うけど、そういう壁は多くて、嫌になることばかりだと思うんです。ただ、そうなったときに最初の熱量を絶やさずに続けて行くことが大事だと思います。

Q3 そんなに忙しくてストレスはたまらない？

A やりたいことより必要なものだけを見極めて

私の場合好きなことが仕事になっているので、疲れは溜まるけどストレスはないですね。私はパッと切り捨てることが大事だと思っていて、ガツガツやりたいことを集めるよりも、無駄なことを削ぎ落としていくことで、無駄なストレスや疲れを溜めないようにしています♡

お仕事三昧な日のスケジュール

8:00	起床
8:15	ワンちゃんのお世話・朝食・お風呂・トレーニング
10:00	会社のやりとり
11:00	仕事へ行く準備
12:00	昼食
13:00	メーカーと打合せ
16:00	卸業者と打合せ
17:00	パーソナルトレーニング
18:00	社内打合せ
20:00	一時帰宅
21:00	DJ 練習
23:00	帰宅
24:00	お風呂

周りの人に「常に時間に追われてるね」って言われてます（笑）。時間が足りない！って思うんですけど、これ以上1日の時間が増えても、もっと予定を詰め込むだけなので24時間でいいです（笑）。夜中から朝方にかけていろいろと集中できたり静かに過ごせるので、夜中の時間は大切ですね。

こういうゆるい情報で脳を休めてみませんか？

の暮らし成分表♥

た♥　生活にこだわりがある人もない人も、全部ひっくるめてそれが個性♪　ということで個性と個性のぶつかり合いを見てください♥

PHOTO_Yoshinobu Bito **HAIR**_Chiharu Koya , Takemasa **DESIGN**_Shigeyuki Ichihara **EDIT&TEXT**_Anna Kuriyama, Momoka Sato, Chie Nagamine, Yuriko Isayama

香水・ルームフレグランス	使ってるテレビ	使ってる電子レンジ	使ってる冷蔵庫	撮影当日の歩数	起床＆就寝時間	お姉さん
 Ⓐジルのボディミルクは持ち歩き用♪　Ⓑはphilosophy のamazing graceでシャンプーの自然な香り♪　Ⓒジェラピケのルームスプレー✧	 テレビも両親から。リビングの広さに合わせて大きめのを選んだ♥　家にいる時はずっとつけてて、ホラーやサスペンスをよく見る♪	 電子レンジも両親に買ってもらったもの♥　温める機能しか使わないから、レンジは特に買い替える予定はない！　このまま使う♪	 冷蔵庫は6年前に引っ越したタイミングで両親が買ってくれた♪　その時は小さくても良かったけど、最近は自炊するから新調するか悩み中。	歩数 3,457歩 ウォーキング+ランニングの距離 2.4km 上った階数 3階 たくさん歩いた感じに見えるけど、実は昨日の深夜にダーツとボウリングをしてて(笑)。それでこんなに歩数を稼いだのかも？	日によってバラバラ★ その日の予定次第！いつも予定の1時間前に起きてるよ♪　予定がなかったらいつまでも寝ちゃう(笑)。最長睡眠記録は29時間！	 桜井莉菜 専属モデル(35歳／東京都) 独身・子供なし リーナで毎月海外に出張してる♪　生地やパーツを見てるとワクワクするよ☺
 JIMMY CHOOのⒶは嗅いだ瞬間に、フェロモン!!　って感じがして即決♥　ⒷのJo MALONEはリネン用♪　エロい香り(笑)♥	 90インチと65インチの2台使い♥　大きいほうはリビングに置いていて、写真は寝室用の♪　いつも子ども向けの番組を流してるよ♥	 料理が好きだから、石窯オーブンレンジにしたよ♥　牛乳や揚げ物など、それぞれに適した温め方をワンタッチで選ぶことができる✧	 家の冷蔵庫は軽く触れるだけで開くの♪　料理してると手が汚れるからめっちゃ便利だけど、寄りかかっただけで開いちゃうこともある(笑)。	歩数 4,524歩 ウォーキング+ランニングの距離 2.9km 上った階数 5階 子どもを保育園に送ってから来たんだけど、たくさん歩いたのに思ったより少ない気がする。スマホをバギーに乗せてたせいかなあ？	起床　7時半 就寝　0時 子供たちが起きるのが大体7時だから私もそれくらい♪　夜は日によるけど0時くらいかな？　健康のためにも7時間は寝たいよね☺	 早川沙世 専属モデル(35歳　東京都) 独身・息子1人・娘1人 夏はチビ2人と地元に帰って海へ!!　たくさん遊んでエネルギーをチャージしてきた★
 CHANELのチャンス オーフレッシュ✧　爽やかな中に上品な女性らしさがあって、TPOを選ばず、いつでもいい香りの女性になれます♥	 テレビはレコーダーと一緒に買いました♪　海外ドキュメンタリーものやバラエティ番組を録画していつもまとめて観ています♥	 今の家のキッチンに最初から内蔵されていたものです♥　普段は使いませんが、コンテスト前は減量のため自炊するので使います！	 前の家に引っ越した当時、プレゼントしていただいたものです✧　少し小さめですが、よく引っ越すので都合がよく、このまま使い続けてます♪	歩数 2,008歩 ウォーキング+ランニングの距離 1.3km 上った階数 1階 撮影現場まではタクシーに乗って来たので少ないかと思いましたが、その前に服を買いに行ってきたので、思ったよりも歩いてますね♪	起床　8時 就寝　3時 愛犬に毎朝8時に起こされます(笑)。1時にはベッドに入るけど、寝つきが悪くて結局眠れるのは3時頃💧　睡眠は4～5時間です💧	 小原優花 専属モデル(28歳　東京都) 独身・子供なし ウルトラとか行くようになって、最近ついにDJの勉強も始めて毎日楽しんでます♪
 ⒶとⒷは両方エルメスの石鹸♥　高級感ある香りで、帰宅してすぐいい匂いがするようにルームフレグランスとして玄関に置いてる♪	 白いテレビはさすがになかったから黒♪　テレビは見たい番組を録画してラジオ代わりにずっと流してる！　大きさも丁度いい♥	 こちらも家具と色を合わせてSHARPの白をチョイス✧　温める機能さえあればいいから、シンプルなつくりだけど、便利だよ♪	 昔からずっと使ってるから、一人暮らし用の小さいサイズだけど愛着がある♥　大好きなレッドブルが常に入ってるよ♪　家具に合わせて白✧	歩数 1,335歩数 ウォーキング＋ランニングの距離 0.95km 上った階数 4階 家の前からタクシーに乗ってまっすぐ撮影現場に来たはずなんだけどこんなに多いのはなぜ？　家での歩数をカウントしたのかな？☺	起床　9時 就寝　3時 バラバラだけど、基本9時には起きて活動開始してるよ♪　夜は起きていられる限界までLINEポコポコをしながら寝落ちしてる(笑)。	 杉山佳那恵 専属モデル(33歳／東京都) 独身・子供なし Bloomin尽くしの1年。ブランドのおかげで今年の夏も最高の思い出ができた☺
 CHANELのガブリエルを使ってるよ♪　今年の誕生日にもらったもので、香りが甘すぎないから好き♥　最近は香水ボトルも集めてるんだ☺	 昔からテレビは大きいほうが良いって思ってたから思い切って買った♥　DVDはPS4も持ってるけど見た目がかわいいからPS3で♪	 友達から誕生日にプレゼントしてもらったの♪　色が赤なのもかわいくて気に入ってるよ♥　オーブンもついていて、機能性が高い♪	 ファミリー用の冷蔵庫のフォルムがゲーム機みたいで、かっこよくて好きだったから購入♪　値段も高すぎないものを選んだからイイ買い物だった♥	歩数 446歩 ウォーキング+ランニングの距離 0.31km 上った階数 4階 撮影現場までまっすぐタクシーで来たから全然歩いてないね(笑)。毎日違う予定が入ってるから、日によって歩数が全然違うかも☺	起床　8時 就寝　0時 小学生の時から早寝早起きがしみついてる♥　夜は大体この時間になると眠くなってくる★　朝も8時になると自然と目が覚めるよ♪	 根本弥生 専属モデル(26歳／東京都) 独身・子供なし YouTuberデビューした♥　日々動画をUPしてるから「ねもやよ」で検索してね♪
 女性らしい香りが好きでずっとDiorを愛用してる♥　優しい香りでキツくないから、どんな人に会うときでもつけて行けるよ♥	 何がいいとか全然わからなかったから、店員さんにオススメされて買ったパナソニックのテレビだよ♪　こだわりも不満もない☺	 ヘルシオだからといいなと思って買ったんだけど、結局揚げ物は最初しかやらなかった(笑)。チンするのとグラタン作る時に使用★	 自炊するしお弁当も作るから食材がたくさん入る大型のを購入✧　野菜室は常にパンパン★　夫婦2人ともめっちゃ牛乳を飲むから常にあるよ♪	歩数 114歩 ウォーキング+ランニングの距離 0.07km 上った階数 1階 スマホを寝室に置きっぱなしのまま家を出る支度して、そのままタクシーに乗って来たからこんなに少ない歩数になったのかも(笑)。	起床　5時 就寝　0時 ショートスリーパーだから朝は早いよ✧　起きたら朝ご飯作ったり家事したり♥　夜は22時くらいには寝る準備して24時には寝る♪	 加賀美 早紀 専属モデル(33歳／東京都) 既婚・子供なし お菓子はちょっと懐かしいのが好き♥　安いから家計への罪悪感も少ない☺
なし♥ 子供がいるので、あまり強い香りはつけないようにしています。香水やルームフレグランスの代わりに、ほのかに香る柔軟剤で♥	 大きめのテレビで、8～9年ほど前に旦那が選んでくれて購入しました♥　子供が3人いるので、大体子供向けの番組をつけています♪	 ヘルシオを使っています♪　機能が多くてあまり使いこなせていないのですが、買った当時はオーブンでケーキとか焼いていました♥	 パナソニックの冷蔵庫で、薄いピンクの色に一目惚れしました♥　冷気を逃さない両ドア開きで使い始めてもう10年になりますが不具合ナシ✧	歩数 2,245歩 ウォーキング+ランニングの距離 1.5km 上った階数 5階 滋賀の家から東京の撮影現場までの移動でこれくらいの歩数になりました♪　移動手段は新幹線ですが、その割に少ない気がします☺	起床　6時 就寝　22時半 子供の小学校の時間があるので、6時には起きて朝食の準備をします☺　我が家は洗濯も朝。朝が早い分、夜は22時半には寝ます♪	 けいこ 専属モデル(34歳／滋賀県) 既婚・息子1人・娘2人 まつエクは私にはハデすぎる気がして、自まつで盛れるメイクを研究中です♪

Momoko Sato

この日の所持金最高額は29万!!

役に立つ情報はもちろん大事だけど、たまには お姉さん16人の日々

北海道から広島まで幅広い地域のお姉さんの生態を調査！　なにげなく暮らしの中に存在している出来事やアイテムを教えてもらいまし

消臭スプレー	撮影当日の所持金	カラオケの十八番	今ハマってる食べ物	サングラス・イヤホン	寝る前にすること	朝起きてすること
なし♥ 消臭目的のスプレーは特に使ってない★　ボディミルクやルームスプレーなど、香りものはいくつか使ってるから必要性を感じない😊	81,997円！　カードはお金の受け渡しがないから、買った感がなくて💧　お金を使って、物を手に入れた実感が欲しいから現金派♥	UVERworldの『GOLD』 大ファンだから、本人映像がある曲を選んで映像も楽しんでる♪　好きな曲はいっぱいあるけど、『GOLD』は歌いやすいし盛り上がる♥	最近ラムしゃぶにハマってる！　たまたま食べに行ったのがきっかけで、今は週2くらいで行ってる♥　お肉が薄いのと、たれが特に好き♥	Ⓐはiphoneでイヤホンで、あまり使わないから付属品で充分★　ⒷのGUCCIのサングラスはもらいもの♥　キラキラで人とかぶらないや✧	寝る前に漫画を読んで自然と眠くなるのを待つ★ 寝る前は漫画を読んでる♪　コミコやピッコマっていうアプリでミステリー・ホラー系の漫画を探しては、夜な夜な楽しんでる♥	まずはスマホで連絡が来ているかチェックする♪ 寝ている間に仕事やプライベートの連絡が来ていることが多いから、まずはベッドでゴロゴロしながらスマホをチェックしてるよ♥
匂いはもちろん大事だけど、家に置くんだから見た目も重要！　かわいいものを選んで買ってる♥　最近はパフュームブランにハマってるの♪	97,585円。支払いを済ませて来たからこれでも少なめ。いつもは20万くらい♪　現金じゃないとスーパーのポイントがつかないの✧	AIの『Story』 採点ゲームで友達と競う時は絶対にこの曲を歌う♥　歌いやすくて、一番点数高いんだよね♪　十八番はバラード系の曲が多いかも😊	ちゅるちゅるおうどん♥　子どもが麺類大好きだから一緒によく食べるよ♥　ちなみに福岡出身だからラーメンは細麺のとんこつ派✧	子どもがいるからそんな暇ないし、イヤホンは持ってない日が多い。サングラスはⒶもⒷもenjoueel♥よくなくすから高すぎないのが◎	洗濯とか明日の準備をしてから就寝★ まず子どもたちを寝かしつけてから自分の時間♥　と言っても洗濯をしたり保育園の連絡帳を書いたり、明日の準備で時間が潰れる！	スヌーズつきのスマホアラームを止める★ 朝起きたらまず、スマホのアラームを止める！　それから子供たちの朝ご飯を作り始めるよ♥　朝は結構バタバタだから時間との勝負💧
部屋ごとに違うディフューザーを使っていて、香りが混ざらないように無香料の消臭スプレーを使っています♪　服にも部屋にも使えて◎✧	長財布の日は10~20万くらい入ってて、この日は23万8,239円♪　普段はカード生活だけど、いざという時に困らない額を入れてます♥	浜崎あゆみの『Dearest』 やっぱり大好きなayu♥　カラオケで流れるライブ映像のayuがかわいいです✧　友達も一緒に歌ってくれるので『Dearest』を熱唱♥	1年前からFit'sのグレープ味にハマってます♥　味が濃厚で好き♥　必ずカバンに入ってて、家にも常に5個ストックしてます♪	Ⓐレンズの黒さとテンプルのGUCCIカラーがかわいくてお気に入り♥　シンプルなコーデのアクセントにも♪　ⒷはiPhoneの付属品★	お気に入り動画をベッドの中でゆっくり視聴✧ 最近はもっぱらYouTubeを観てます♪　筋トレやドラム、DJの動画がお気に入りです♥　不眠の原因はこれかもしれない(笑)。	愛犬たちのご飯とトイレのお世話♥ ウィルとティニーがお腹を空かせているので、寝ぼけながらもまず朝食をあげます(笑)。そのあとトイレ掃除をして清潔な状態に✧
おひさまの香りがする消臭スプレー✧　除菌も兼ねて、ベッドとお布団に吹きかけてるよ♪　自然な香りだから寝るときもリラックスできる♥	常に3万円くらい入れてて、この日も26,442円♪　お財布を盗まれたことがあって、それからは現金は少なめで基本的にカード払い✧	浜崎あゆみの『Moments』 とにかくayu様が大好き♥　中でも『Moments』が一番好きで、カラオケに行った時は必ず歌うよ♥　特にサビで盛り上がるんだよね😊	焼き肉は昔からずっと変わらず大好き♥　週に1回は行くようにしてる♪　六本木か麻布が多いかも。恵比寿のカブトもお気に入り♥	Ⓐは1年前にUSJへ行ったとき見つけた大好きなミニオンのイヤホン♥　丸いレンズがポイントのⒷのサングラスはBloominだよ♪	必ずゲームをクリアしてから寝る！ 今LINEポコポコにハマってて、必ずステージを1コはクリアするようにしてる😊　クリア後も寝落ちするまでずっとやってるよ♥	まずはテレビをつけてから動き出す 朝起きてすぐはボーッとしてるから、目を覚ますためにもまずはテレビをつける♪　チャンネルはいつもなんとなくフジテレビ♥
FLAIR IROKAは服にかけるとお部屋もいい匂いに♥　高くないしお気に入り♪　ペットたちの匂いが気になるときはフレグランスをシュッと😊	現金は多くても3万しか入れないようにしてる♪　最近はカードを使う事のほうが多いし、この日お財布に入っていたのは3,198円★	浜崎あゆみをメドレーで とにかく浜崎あゆみ様をメドレーで歌い続ける♥　歌が上手いわけじゃないから十八番って呼べるのはないけど、夏は『fairyland』✧	とにかくもんじゃが大好き♥　特に、コンビーフ＆コーンチーズは最強だよ♥　もんじゃ屋さんも行くし、家でも作るくらいハマってる♥	ⒶはiPhoneのやつで、Ⓑはコンビニで買ったやつ。なくすから2コ持ち♪　Ⓒは以前やってたセレクトショップの♪　形も色もお気に入り♥	愛犬愛猫たちとまったり癒しタイム ペットたちとおもちゃでたわむれてスキンシップ♥　その後お布団の中でYouTubeやLINEマンガを見て、気づいたら寝落ち(笑)。	まず充電してたスマホをいじるよ SNSをチェックしてから、LINEマンガを読んでる♥　ホラーは苦手だけど、グロ系の作品が好きで『監獄実験』とかハマってる♪
消臭スプレーと言えばやっぱりファブリーズだよね😊　効果は間違いない★　香水とかの匂いと混ざらないように、無香料タイプを使ってる♪	いつもコレくらい(24万7,761円)は入ってる。カードはあとで明細見て後悔するから使わない！　逆によく使うカードはPASMO✧	森高千里『雨』工藤静香の『Ice rain』 テレビの特集とかで懐メロ聞いてから好きになった✧　いつも80年代の曲を歌ってる♥　逆に最近のアーティストは分からないかも…。	昔から大好きなⒶのチョコあんぱんはパサパサしてるのが逆に好き♥　Ⓑも口の水分を持ってかれるんだけど牛乳とよく合うの♥	Ⓐはノーブランドだけど形がピッタリ合うからカジュアルめなときに愛用♪　ⒷはBEAMSで大人っぽくしたいときにかけてるよ😊	好きな音を聞きながら夢の世界へ ラジオか音楽を流してるよ♪　洋楽とかハワイアンとか何でも聞く♥　毎朝早起きだけど、念のため次の日のアラームも忘れずにセット★	寝起きの一杯でシャキッとお目覚め 朝一で冷たいイオンウォーターを飲むよ♪　それから愛犬にエサをあげる♥　5時に起きるコと7時に起きるコ、それぞれに合わせて♪
一応リセッシュは持っていますが、実はあまり使いません。消臭スプレーを使う前に洗濯しちゃいます✧　お洋服が変色しそうなので💧	現金は持たずにカード。現金はコンビニに寄った時と、交通費くらい♪　ICカードは使わず、なんとなく切符を買っています(笑)。	なし♥ 2年前、家族で行った温泉で子供達と一緒に歌ったのが最後でした💧　基本的に歌うのは恥ずかしいので、誰かと一緒がいいです♥	Ⓐはコロログミです♥　本物っぽい食感と果実の濃い味にハマってます♪　間食が多いので、肌に良さそうなⒷのナッツもつまんでいます♥	サングラスはレイバンを愛用中です♪　インスタで偶然見かけて、かわいいと思って購入♥　丸っこい形がとってもお気に入りです♪	寝る前に瞳に潤いをプラスします ドライアイなので寝ている間にいつの間にか乾いてしまって朝ツライことも💧　潤いが保てるように、寝る前の目薬は欠かせません✧	毎朝のルーティーンになってます 出産後からずっと、毎朝コップ一杯の水を飲んでいます★　夏は常温のもの、冬は寒いので白湯を♪　デトックス効果があるはず😊

香水・ルームフレグランス	使ってるテレビ	使ってる電子レンジ	使ってる冷蔵庫	撮影当日の歩数	起床&就寝時間	お姉さん
Jo MALONEはローズの石鹸みたいな香り♥ 他にはない高級感が好きで、初めて香りをかいだときビビッと脳に衝撃を受けたよ😊	テレビもお祝いでもらったもの♥ だけど、最近はほとんどテレビを観なくなっちゃったから衣装部屋にポツンと置いてあるだけ💧	これも引っ越し祝いにもらったものだよ♥ でも、料理はあまりしないから、たまにお弁当とかチンするくらいでほとんど使わない😊	冷蔵庫にこだわりはまったくなくて💧 引っ越ししてきたときに友達がお祝いとしてくれたもの♥ 冷蔵庫用のスペースにもすっぽり♪	ウォーキング+ランニングの距離 0.19km 歩数 291歩 上った階数 1階 ドアtoドアで、タクシーでスタジオまで来たから291歩しかない✧ この後は予定があるから1日のトータルならもっと歩いてる♪	予定によってバラバラ★ いつも半身浴に2時間かかるから、予定から逆算して4時間前に起きるようにしてる♪ 就寝時間はバラバラだけど7時間は寝るよ♥	 美の伝道師（32歳／東京都）独身・子供なし 真優川咲さん 撮影期間が終わったあと、髪をばっさりカットしたよ♪ SNSでも好評で嬉しい♥
Aはヴィクシーの香水、Bはアシュレイバーアンドウッドのアロマランプ、Cはアロマランプに使うオイルで、DはJo MALONEの香水♪	さすがにテレビで白はなかなかなかったから黒だけど、レコーダー内蔵型でこれ1台あれば録画もできるから何かと便利で◎✧	電子レンジは温められればいいから、それ以外の機能には一切こだわってないよ♥ それよりも本体が白であることのほうが大事！	一人暮らし用のサイズだよ♥ 家の中は白い家具で統一してるから家電も白で揃えたくて✧ そのほうが落ち着くんだよね😊	ウォーキング+ランニングの距離 1.1km 歩数 2,008歩 上った階数 1階 電車で移動してきたし、これでも歩いてないほうかも！ タクシー使うのもったいないなって思うようになって、最近は電車が多い♪	その日の予定にあわせて動く 朝は大体8〜12時の間に起きて、夜は24〜2時の間に寝てる♪ 次の日の予定にあわせて動くから、一定の時間に寝起きすることはないかな😊	 ジュエリーブランドK-（34歳／東京都）独身・子供なし 美咲さん 前に撮影現場にハイチュウを持って行ったら、いつの間にか食べられてた(笑)。
Aのミスディオールを長年愛用中♥ ちょっと濃厚な香りでお出かけしたいときはBのJo MALONEのイングリッシュペアー&フリージア✧	50インチのテレビ♪ 広島と東京を行き来してるとドラマは見逃しちゃうからニュースくらいしか見ない😊 アマゾンプライムは好き♥	一人暮らし中に買ったスチームオーブンレンジ。揚げ物も蒸し料理もできるの♥ アプリと繋いで時短レシピも見られるから超優秀✧	毎日料理するワケじゃないけど、真空チルドじゃないとダメとかこだわりが♪ 時短料理を研究してて、最近のイチオシはトマトピラフ✧	ウォーキング+ランニングの距離 3.3km 歩数 4,384歩 上った階数 7階 つけまを買いに六本木まで♪ 20分くらい歩いたよ✧ 昔はタクシー病だったけど結婚できないって言われて極力歩くようにしてる♥	起床 9時 就寝 2時 寝る時間は2時くらいが多いけど考え事し始めると眠れなくて5時になる日も💧 どんなに遅く寝ても9時には大体目が覚めるよ♪	 広島の看護学生（33歳／広島県）独身・子供なし 青木りえさん 今一番楽しみにしてるのは、台湾に行ってランタン祭りに参加すること♥
Aはシャネルココ、Bはジルのルームフレグランス、Cはサシェで、一番のお気に入りはDとEのキャンドル♪ Fのヴィクシーは部屋用♥	4Kなので画質がすごくきれいで見ごたえある✧ 薄くて、存在感があまり感じられないところもいい😊 軽いので掃除のときも動かしやすい♥	今の家に引っ越したときから備えつけられていたレンジ♪ オーブンとか、いろんな機能がついているので、使い勝手がよくて便利だよ✧	めちゃくちゃ大きいファミリー用！ なんでも入れられて便利♥ 顔用のパックから、ネットで買った炭酸水までいろいろ入ってる✧	ウォーキング+ランニングの距離 0.12km 歩数 215歩 今日は撮影スタジオまで車で移動したから、ほとんど歩いてないよ💧 それにしてもたった214歩しか歩いてないとは思わなかった(笑)。	起床 12時 就寝 4時 意外って言われるけど、完全夜型体質で朝は苦手💧 夜はSNSやHuluを見てるといつの間にか深夜3〜4時になっていて、ようやく眠くなる。	 ダンサー（30歳／東京都）独身・子供なし RIRIさん 実は結構痛いの平気なタイプで、足裏マッサージに週2回くらい通ってる♪
香水はヴィクトリアズシークレット♥ ルームフレグランスは飼ってる愛猫が病気になっちゃうからNG！ できるだけ換気するよ★	旦那さんが4〜5年前に購入したDVDつきのテレビをそのまま使用中♥ 当時4Kはまだ早いって話になってフルハイビジョンに♥	いろんな性能があっても機能を覚えるのが大変で使い切れないから、簡単なオーブンがついているだけのシンプルなオーブンレンジに✧	2年前、子供ができたときに、大きめの冷蔵庫に買い替えたよ♥ 熱々の料理も冷まさずにすぐ入れられるところが便利なんだよね✧	ウォーキング+ランニングの距離 1.8km 歩数 2,499歩 電車移動だったし、薬局に行って買い物したりしてたので、結構歩数がいったみたい✧ 普段もだいたい同じぐらい歩いていると思うよ♪	起床 6時半 就寝 23時半 朝は必ず子供に起こされるので、毎朝6時半起き！ その分夜はもう0時まで起きているのもツラくて、いつの間にか寝落ちしちゃってる😊	 メスカブロガー（38歳／東京都）バツイチ既婚・娘1人 神崎メリさん 子供と一緒に規則正しい健康生活を送る♡ 0時前には、ほぼ毎日寝落ち😊
ドソンの香水は彼からのプレゼント♥ 南国っぽい甘いお花の香りがして気に入ってる♪ 夏のちょっと日焼けしたお肌に合う香り✧	テレビはパナソニックの、DVDも入れられるタイプ♪ 家にいるときは朝から夜まで、ずっとつけっぱなしにしてる♪ テレビ大好き人間♥	電子レンジは2年前に引っ越しをしたタイミングで、父から譲り受けたニトリのもの😊 温める機能しか使ってないのでこれで充分★	2年前にちょっと大きな冷蔵庫に買い替えた♥ 真空チルドがついた日立の冷蔵庫だよ♪ お魚とかお肉とかの賞味期限が伸びるのが◎✧	ウォーキング+ランニングの距離 2.7km 歩数 4,133歩 上った階数 9階 この日は彼に車で送り迎えをしてもらったので、それほど歩いていないかな、と思ったけど結構歩いてる♥ ちなみに帰りに焼肉に行ったよ✧	起床 8時半 就寝 1時半 出勤に合わせて朝の8時半起きは必須！ 睡眠時間を考えると就寝は0時ぐらいが理想なんだけど、なんだかんだいつも1時半ぐらいになる😊	 渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（36歳／東京都）独身・子供なし 木村美和子さん 朝の半身浴でのデトックスが日課♪ 朝ごはんをお風呂の中で食べることも✧
ポートレイト オブ ア レディというフランスの香水✧ 知り合いがつけていて、とてもいい香りだったのでネットで注文したよ♥	パナソニックのテレビは自分で選んだ買ったもの✧ 出かける準備をしながらニュースを観るのが習慣だけど、それ以外はあんまり観ない★	なし♥ この前の地震の影響で故障してしまって、今は電子レンジなしの生活を送ってる💧 どれにしようか、買う機種を検討している真っ最中✧	真っ白いパナソニックの大型冷蔵庫♥ 料理をよく作ってくれているのはお母さんなので、私よりも母の意見を参考に選んだよ♪	ウォーキング+ランニングの距離 3.7km 歩数 5,116歩 上った階数 13階 この日は飛行機での移動だったので、空港内とか結構歩いているほうかも😊 普段はタクシー移動が多いからもっと歩いてないかな💧	起床 10時 就寝 5時 夜のお仕事なので、寝るのはどうしてもこの時間💧 睡眠時間が5時間ぐらいなので、朝、子供を保育園に連れて行ったあとでお昼寝することも😊	 すすきのP&J勤務&会社経営（24歳／北海道）バツイチ独身・娘1人 椎名美月さん 愛娘&愛犬と一緒に過ごす時間が一番の宝物♥ 家事は母に甘えちゃってる😊
コーチのフローラルオードパルファム♥ 香水屋さんでオススメされてすごくいい香りだったから即買い★ 付属のポーチも愛用中✧	1年前に買った55インチの4Kテレビ♥ レコーダーはついてないので、別でつけて録画♪ いつもHuluとか録画したドラマを観てる😊	旦那さんが約10年前に買ったものを今でも使ってる♪ パンも作れるし、お魚も焼ける★ 水蒸気で揚げ物もカラッと温められるし便利！	最近、日立の冷蔵庫に新調♪ 表面が鏡みたいに反射してる♥ 開けるときに自分の顔や体が映るから、食欲がセーブできてダイエットになる😊	ウォーキング+ランニングの距離 5.2km 歩数 7,326歩 上った階数 10階 スタジオに行くのにかなり迷ってしまってこの歩数😊 でも子供と遊んだり、散歩したりしてるから普段からこのぐらいの歩数かも！	起床 8時 就寝 3時 仕事で遅くなるので、寝るのは深夜3時〜4時ぐらい💧 朝は子供が起きてくる時間に合わせて、8時に起床して一緒に朝ごはん✧	 歌舞伎町フォーティーファイブ勤務（27歳／東京都）既婚・息子1人 一条マリカさん 体力勝負な毎日だから、朝はラジオ体操、夜はストレッチで健康維持してる😊
Aは友達からもらったアシュレイ&バーウッドのフレグランスランプ✧ Bは4年ぐらい前からずっと使っているCHANELのチャンス♪	大きくて画質がいい！ テレビが大好きで、家にいるときはだいたいついてる✧ ドラマ、バラエティはもちろんアニメも観てるよ♥	半年ぐらい前に引っ越ししたマンションの備えつけ♪ オーブン機能とかもついてるけど、普段はほとんどチンするときしか使ってない★	三菱の冷蔵庫♪ 野菜室が大きくて、食材の鮮度が長持ちする♥ チルド室のものが凍らないから、めちゃくちゃ使いやすくて気に入ってる😊	ウォーキング+ランニングの距離 4km 歩数 5,639歩 上った階数 15階 駅まで歩いて、電車に乗って、撮影前にコンビニに寄ったらこのぐらい♪ 普段は仕事やジムに行くので、もっと多いと思うよ✧	起床 9時 就寝 4時 普段眠るのは1時ぐらいだけど、たまにちょっと夜更かしする日も✧ 9時起きはもう習慣なので、時間になると勝手に目が覚めちゃう♪	 ダイエットアドバイザー（30歳／東京都）独身・子供なし CHIHAさん 海外旅行で英語がしゃべれるようになりたくて、就寝前は英単語アプリで勉強中♥

消臭スプレー	撮影当日の所持金	カラオケの十八番	今ハマってる食べ物	サングラス・イヤホン	寝る前にすること	朝起きてすること
服の素材によって毎回洗うと傷みが早いものもあるから、そういうときはファブリーズのサムライウーマンの香りをシュッとかけておくよ★	所持金は71,303円♪　カードと現金はそのときによってどっちを使うか決めてるけど、お財布が小さいからあんまり持ち歩かない😊	松田聖子の『瞳はダイアモンド』 ウルトラとかフェスに行くのは好きなんだけど、カラオケで歌うなら昔の曲のほうが好きで、中でも聖子ちゃんは永遠のアイドルだよ♥	ルワンジュ東京のマカロンと黒トリュフのシュー♥　お酒にもコーヒーにもあう最高のおやつだよ♪　差し入れしても喜ばれる✧	iPhoneの正規品♪　耳の穴が小さいから市販のはサイズがあわない可能性もあって、他のを買って失敗したくないしこのままでいい😊	インスタとLINEを見てそのまま寝落ち ベッドに入ってからスマホチェックをしてるよ♥　主にインスタとLINEを行ったり来たりしてる♥　そのまま寝落ちするのが好き♪	コンディションを確認して食事や運動に活かす 鏡の前でぐぐっと背伸び♥　骨の位置を整えつつ、自分の体型や腹筋の様子を必ずチェック♪　体調やむくみ、微妙な変化を確認✧
無香料のファブリーズも使ってるけど、今はジェラピケのルームフレグランスがお気に入り♥　いい匂いに満たされるとリラックスできるよね✧	電子マネーを使うことはあるけど、クレジットカードはあまり使わない。65,211円入ってたけど、大体2万円もあればいつも足りるかな♪	なし♥ カラオケはあんまり好きじゃなくて全然行かないんだよね💧　つきあいや流れで行ったとしても、聞き専に回るから歌わないよ♪	チョコは油断すると溶けちゃうから最近はハイチュウをよく食べる♪　マイブームはスイカ味。噛めば噛むほどスイカを感じられるよ♥	ブランドにはこだわってないから、2,000円くらいで買ったノーブランドのもの♪　大きさも色も形も、かけやすくて気に入ってるよ♥	マッサージでその日のむくみをオフ その日のむくみはその日のうちに。顔は特に念入りにハンドマッサージでリンパを流して、あとは肩や首とかコリやすい部分も✧	エステで買ったお水でのどを潤してる コラーゲンを作ってくれるというケイ素がたっぷり入ったジェイドウォーターを飲むよ★　利尿作用があるからデトックス効果も♥
デニムとか毎回洗わない服は、脱いだらすぐにファブって干してる♪　香水と混ざって変なニオイになるのが嫌だから無香料がベスト★	ホテルの金庫に入れてるから、所持金は1,859円と少なめ！　でもSuicaには多めに入れてるから、タクシーでもコンビニでも困らない♪	安室奈美恵の『Baby Don't Cry』 引退しちゃって悲しい💧　大好きな曲だけど、好きな人の前だと恥ずかしくて熱唱できないから基本聞き役になって、手拍子で盛り上げる♥	フリスクとブレスケアが好き。お口のケアは大事だから✧　あと冬になったら湯豆腐食べたくなるー！　夏はたまご豆腐素麺に夢中だった♪	長年使ってるビーツのヘッドホン♪ 主に飛行機の中で使用してる★　本当は小さいイヤホンタイプが欲しいんだけど、まだ買えてない😊	翌日の朝に影響するから着圧は大事 むくみキュアを履くこと✧　これがないと眠れないっ!!　履かないで寝たら朝超むくんでる💧　で、羽毛布団にくるまっておやすみなさい♥	スマホを見ながら頭を覚醒させていく 低血圧だから目は開いても頭は覚醒してない💧　まずはスマホチェック。「何て返信しようかなー」って思いながら歯磨きするのが習慣😊
消臭はファブリーズ♪　スプレーの強さがちょうどよくて、ミストがキレイに広がってくれるところが気に入ってる♥　消臭効果も高い😊	所持金は29万4,000円♪　何かあるかもしれない…と常に思っているので、最低でも10万はお財布に入っていないと、どうしても不安💧	浜崎あゆみの『CAROLS』 バラード曲だから歌いやすいし、高音のほうが出やすいので、ちょっとキーが高いのが合う♪　カラオケに行ったら必ず入れる曲だよ😊	Ⓐサバ水煮缶はサバに含まれている栄養が凝縮されていて、美容にもいいの♥　Ⓑきゅうりはカリウムが豊富なので、むくみ予防になるよ♪	ⒶのQuay Arstraliaのサングラスは大きさがちょうどいい♥　家ではⒷのヘッドフォン、外出時は主にⒸで荷物が少ない日はⒹを持ってく♪	SNSやHuluを見てゆっくり過ごしてる インスタで1日の流れを振り返ったり、Huluの見逃し配信で、リアルタイムで見れなかったドラマやバラエティ番組をチェックする★	ルイボスティーを飲んで目を覚ます ルイボスティーを飲んで、心を落ち着かせる♥　朝が遅いからまず目を覚ます儀式のようなもの😊　そして、その日やることを思い出す✧
ファブリーズのW除菌MEN！　MEN'S用で、だいぶ強力そうだったのでコレにした😊　猫の臭いもあるので部屋の消臭は必須✧	この日お財布に入ってたのは12,773円♪　買い物はカードだけど、友達と食事をするときは割り勘なので、現金も持っとくって感じかな★	globeの『Anytime smokin' cigarette』 昔、ちょっとやさぐれていた頃(笑)によく聞いていた青春時代のなつメロソング♥　ちょっぴり病み系なとこが逆にいいんだよね～♪	二子玉川にある愛菜厨房リヴィエールのあげハンバーグに最近ハマってる♪　歯医者さんの帰りに寄って食べるのがお決まりコースだよ♥	ⒶのイヤホンはiPhoneの純正♪　Ⓑは5年前におみやげでもらったレイバンで、レンズの色が薄いから日影でも日中でもはっきり見える♥	SNSを見てスマホで目覚まし設定 忘れないうちにスマホで目覚ましをセットしてからSNSをチェックしたり、アップしたり、ニュースサイトを見たりしつつ、寝落ちする✧	子供のおむつを変えるのが朝の日課 朝起きたらまず最初におむつ替え♥　子供に起こされるからまだ眠くて寝ぼけながら取り換えることも(笑)。さっぱりするとご機嫌に♥
ジルスチュアートの消臭剤がお気に入り♥　リラックスできる甘い香りがするので、ルームフレグランスの代わりとしても使ってる♪	23万6,082円入ってた✧　カードはあまり使わず現金主義！　だけどコンビニだけは、タッチで済んで便利だからSuicaでお支払い♪	安室ちゃんの曲が多い✧ 昔はよく行ったけど、今はもうほとんど行かなくなっちゃった💧　よく行ってた頃は安室ちゃん世代なので安室ちゃんの曲が多かったよ♥	最近キウイをよく食べてる♥　カリウムがたっぷり含まれていて、便秘解消に♪　食べるのは夜のほうがいいみたいだから、夜のデザートに✧	Ⓐはシャネルで、レンズの色が濃いからすっぴん隠しに使ってる✧　Ⓑはヴィトンの大きめのサングラス♥　小顔効果があるのでお気に入り！	明日の確認を！そして彼とまったりタイム 翌日の予定の確認をしてから、カレとまったり時間を過ごすことが多いかも♥　いつも彼が隣にいるので、おしゃべりしてから眠りにつく♥	1敗の白湯を飲んでデトックスする 午前中はデトックスの時間にしてるよ♪　朝起きたらまず白湯を飲んで、その後お風呂で半身浴♥　それからクリニックに出勤してる😊
消臭剤はあまり使わないけど、トイレには消臭力を置いてる！　見た目がかわいくないので、まわりには小人を置いてディスプレイ😊	タクシー移動があるのでいつもより多めの21,324円✧　普段は1,000円とかかも(笑)。　お財布を忘れて一文無しで仕事に行くことも💧	DREAMS COME TRUEの『うれしい！たのしい！大好き』 歌いやすくて、ハッピーな気分で盛り上がれる♥　ただしバラード曲が続いているようなときは合わないので、空気読んで他の曲を入れる(笑)。	Ⓐのミンティアはお酒を飲むので口臭予防用に必ず持ってる！　Ⓑはミネラルウォーター♪　すぐに水分補給できるようにバッグに入ってる♥	Ⓐはノーブランドだけど丸みのある形がお気に入り♥　ⒷはGUCCIのサングラスでフレームの色がきれい！　違う形のものも持ってる✧	愛犬たちにおやすみのごあいさつ 愛犬たちに「おやすみ～♥」とあいさつして癒されてる♪　あとは酔っぱらってナゾな投稿をしていないか、自分のインスタをチェック😊	漢方薬を飲んで便秘解消！デトックス✧ 去年から朝イチでデトックス用に漢方薬を飲んで腸活♪　朝イチに飲まなくてもいいんだけど、忘れちゃうから朝の習慣にしてるよ★
なし♥ 今は消臭剤は使ってない♪　前は使ってたけど、今の家に引っ越してからは匂いがそれほど気にならないので、使わなくなったよ★	この日は10万1,142円♪　カードはつい使いすぎちゃうから現金主義😊　10万ぐらいあれば、何かあったときでもなんとかなるかな😊	なし♥ カラオケにはほとんど行かないし、アフターとかで飲み屋さんに行ったときに、仕方なく歌うぐらいだから、十八番と呼べる曲はないかも😊	ファミマに売っているライザップのサラダチキン♪　おかずになるし、ヘルシーでダイエットにもオススメ！　プレーン味が好き♥	ⒶのイヤホンはiPhoneの純正♪　移動中によく使ってる♥　Ⓑのサングラスはすぐになくしちゃうから4,000円ぐらいのノーブランド✧	むくみ対策のストレッチ＆マッサージ 寝る前は20分ぐらいかけてストレッチ♥　次の日のむくみや肩こりがすごく楽になるよ♪　時間があるときはマッサージもしてる😊	疲れてるなーと思ったらラジオ体操 起きてすぐ歯磨き、洗顔、シートパックをする♪　ちょっとダルかったり、疲れているときはラジオ体操して、体をシャキッとさせるよ★
なし♥ 消臭剤の香りって薬っぽくて苦手なので、使ってない💧　香水やシャンプーと香りが混ざるのが嫌だし、服にニオイがつくのも嫌💧	この日の所持金は52,918円♪　現金はこのぐらいだけど、コンビニはスマホだし、支払いはほとんどカードで払っちゃってるかも♥	なし♥ カラオケ行かない💧　お酒も好きじゃないので、カラオケとは縁がない生活かもしれない★　もし歌うなら浜崎あゆみになりそう！	冷凍庫で凍らせた冷凍グミにハマってる😊　噛み応えがあっておいしいんだよね♪　袋が空なのは撮影を待ってる間に食べたから(笑)。	Ⓐはオーディオテクニカのイヤホン♪　これなら移動中もなくさない！　Ⓑは母からプレゼントでもらったブルガリのサングラス★	単語アプリで英語の勉強をしてる♪ 旅行が好きで、海外によく行くから、現地でコミュニケーションを取れるように★　英語がしゃべれたら旅行がもっと楽しくなるハズ！	ぬるま湯で顔を洗ってスキンケア 朝は石鹸や洗顔フォームを使わずにぬるま湯洗顔♥　友達にすすめられてやってみたら、すごく肌の調子がよくなったので今でも続けてる✧

即効で理想の輪郭に近づけて将来の老け顔予防にもつながる★
お姉さん世代のフェイスラインを救う最新メンテナンス法を徹底特集！

老けたくない&たるみたくない人のための!!

横顔美人の作り方

PHOTO_Yoshinobu Bito[SAKI],
Ryuzaburo Tabata[CLINIC],
HAIR_Anri Mitsuishi[SAKI],
DESIGN_Mutsumi Sawada,
EDIT&TEXT_Hironeko-A

他人から一番見られるのにコンプレックスや老化の兆候が表れやすい部分、それが横顔！　でも早いうちに手を打っておけば老化にも歯止めをかけやすくなるんです★　正面の顔ばかり見てるそこのお姉さん！　この秋こそ現実と横顔を見つめ直してみませんか？



360°美人に見えて老けにくい！横顔美人の特徴とは!?

横顔の美しさを左右するのは鼻筋〜口元、ほほ骨のライン、輪郭やパーツのバランス。横顔美人代表の早紀をお手本に大事な部分をおさらい！

専属モデル　加賀美早紀（33歳／東京都）既婚・子供なし

POINT 1

オージーカーブがくっきり

オージーカーブとはほほの高い位置〜口元にかけて表れるＳ字ラインのこと。ほほの位置が高いほどカーブ出やすく、メリハリのある若々しいフェイスラインに見えます★

POINT 2

輪郭の形が黄金比率



諸説ありますが主に「両目の間と目と生え際の間が目の横幅と同じ」「生え際〜眉頭、眉頭〜鼻の下、鼻の下〜あご先の長さが同じ」だと美人に見える基準だそうです。

POINT 3

Eラインが整っている

鼻先とあご先に人差し指を当てたときに上下の唇が軽く触れるか触れないかくらいがベスト。鼻とあごに適度な立体感があり唇はやや控えめ、というのが理想と言われています。

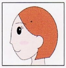
人は横顔から老けていく そして横顔が老けると 正面の顔も劣化していく——

衝撃スクープ!!

加齢によるたるみの元凶は骨の老化だった！

具体的には加齢により骨が縮むこと。土台が縮んだ分、余った筋肉や皮膚が下がってダルダルになっていくわけです。40〜50代に出るものなのでお姉さん世代にはまだ先の話ですが、早くからほほのコケなどが気になる人は骨のくぼみを補強する治療に注目してみましょう。

その1　顔が面長になってきた…💧



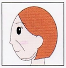
ほほの高い位置（チークライン）が下がった可能性大。オージーラインもボヤけて、横顔の平面感が一気に加速💧

その2　ほうれい線が濃くなった…💧



下がったほほの重みで線がくっきり&老けた印象に💧　正面以上に横から見た時の破壊力が強烈なのもツラい…。

その3　あご下がたるんで二重あごに…💧



老け感＋顔が大きく見えるというＷの悲劇。噛み合わせのズレや加齢によるあごの後退なども原因のひとつ💧

その4　目の下がたるんでBBA感マシマシ💧



ほほが下がった影響でたるみの存在感が顕著に。加齢が進むと目の上側から落ちた脂肪が溜まってさらにピンチ。

若さを維持するためにも意識しておきたい！

横顔に表れやすい劣化のサイン

正面からのチェックだけじゃ気づきにくい変化を見落とさないことが老化予防の第一歩！



中国発ワールドトラベラー　TOMATOさん（26歳／東京都）独身・子供なし

今からできる老け顔対策と理想の輪郭になる方法が知りたい！

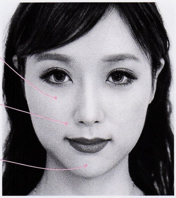
…ということで

東京中央美容外科新宿院に直撃取材！



レポートするのはのっぺり感やほうれい線、フェイスラインの丸み、二重あごなど、さまざまな輪郭のお悩みを持つ TOMATO さん★　長年の横顔コンプレックスも解消なるか!?

治療のポイント



1 のっぺり感対策
⇨ ほほ骨上に高さを出してメリハリを出す！

2 ほうれい線対策
⇨ やわらかめのヒアルロン酸注射で線を軽く膨らませる

3 丸顔＆二重あご対策
⇨ あごを少し前に出して輪郭をシュッとさせる

教えてくれたのは　新宿院・院長　永嶋啓一先生



「アドバイスが的確！」と有名インスタグラマーたちも太鼓判を押す人気ドクター。治療時の痛みが最小限で済むよう配慮くれる優しさも神✧



理想の輪郭を求めて早速カウンセリング

意見や希望を聞きながら治療方針を考えてくれたり、筋肉や骨格の様子を解説しながらアドバイスしてもらった結果が左の写真。詳しく説明してくれるからすごくわかりやすい★

気になるのでついでに聞いてみた★　TOMATOさんの老け顔予想

目元がくぼんで目の下がたるみそう

将来的に目の上の脂肪が落ちて目元がくぼむ可能性があります。落ちた脂肪は涙袋の下に溜まってたるみや段差の元に。放置するとチンパンジーのような感じになってしまいます。



お世話になったのは
東京中央美容外科 新宿院
㊟東京都新宿区歌舞伎町 1-27-5 歌舞伎町 APM ビル 7F
☎0120-814-971（受付時間 10 ～ 19 時）㊡不定休

安心してください!!

TOMATOさんのお悩みも老け顔対策も最新のヒアルロン酸注入で対応できます！











横顔も美人度アップ♥

ほほの位置が高くなったら顔全体がシュッとした！

ほほ上とあごにジュビダームビスタ®ボリューマ XC を注入。ほほの位置が上がったこととあご先を前に出したことの相乗効果で輪郭がシャープな印象に！　お悩みののっぺり感もやわらいで美人度上昇♥　ほうれい線にジュビダームビスタ®ボリフト XC を注入したおかげで口周りの影も消滅★　横顔にも自信がつきました♥

使用した最新ヒアルロン酸の詳細はコチラ★



ほほ骨上とあごには
ジュビダームビスタ®ボリューマ XC
1 回　98,000円～
治療時の効果が約 2 年も続く高濃度ヒアルロン酸。弾力が強くボリュームアップに適しているので、輪郭や縮んだ骨格の形成、リフトアップに最適。

ちなみに…
これまでのヒアルロン酸と何が違うの？

♥ジュビダームビスタシリーズは持続期間が 1 年以上
従来の 3 ～ 6 カ月より持ちが良い！

♥イメージ通りに形成しやすい
弾性にすぐれているので形を整えやすく、しかもあとから変形しにくい！

♥"入れてる感"がわかりにくい
自然になじむのでデコボコ感はほぼゼロ！



当院で使用するのは世界のヒアルロン酸シェア No.1 のアラガン社の新製品。厚生労働省に認可されているので安全性が高いのも特徴です。少量でも効果を実感しやすいうえ、ダウンタイムはほぼゼロ。お顔の組織となじみやすいので自然な仕上がりが期待できます！

ヒアルロン酸こぼれ話

同じヒアルロン酸注入でも製品によって差が出ます！

さまざまな製造会社がありますが、メーカーによっては持続性や安全性が違ったり、添加物を配合した製品もあります。安さだけに飛びつかず安全性の高いものを選びましょう。

最新ヒアルロン酸　お悩み別打ち方ガイド

TOMATO さんの治療事例を元に解説★　輪郭コンプレックスにお悩みの方はぜひ参考にしてみてください♡



のっぺり顔対策には？
ほほの高い位置の骨の表面に弾力のあるものを。ほほの位置が上がって立体感が出るため若々しい印象に。小顔作りや目の下のたるみ対策にも効果的。



ほうれい線対策には？
やわらかい質感のものを線に沿って注入していき、シワによる溝を膨らませます。組織になじみやすい製品ほど自然な印象に仕上がります。



丸顔＆二重あご対策には？
あご先が軽く前に出るように弾力のあるものを注入し、理想の形に整えます。ボトックス注射と組み合わせると梅干しジワの解消にも役立ちます。



ゲッソリ顔対策には？
ほほ骨の下に弾力のあるものを骨の表面に打つことで皮膚と筋肉を自然に底上げ。なめらかな丸みを形成できるのでホームベース顔の解消にも◎。

取材の感想★

即効で顔が上がって理想の輪郭に♥

ヒアルロン酸注入ってネットの情報ではデコボコになる症例が多くて不安だったけどめっちゃ自然で大満足！打ち方や製品の種類がいろいろあるというのも勉強になりました★





専属モデル(35歳/東京都)独身・子供なし
桜井莉菜

専属モデル(26歳/東京都)独身・子供なし
根本弥生

憧れの人だし緊張しすぎて
マジテンパってます!!(笑)

こんなに好き好き言って
もらえるなんてマジ照れる(笑)

\ 2人の関係性★ /

カリスマとその熱烈なファン(笑)
莉菜が表紙のagehaを見た瞬間が弥生のギャル人生の第一歩! 以来、メイクを真似したり握手会に参加するなどの崇拝活動を継続✧ 姉agehaで夢の競演を果たしとうとう本日に至る♥

の話♡"をちょい見せ♪

ませんか?

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Chiharu Koya, Takemasa EDIT&TEXT_Hironeko-A

1杯目♥

莉菜と弥生

新たな師弟関係の契りに乾杯✧

莉菜に憧れる弥生が鉄板よりも熱い想いを初告白! 莉菜が焼くウマーベラスなたこ焼きとともにレポート♡

「酒は本心を表す」という言葉の如く、心をゆるめるおいしいお酒(ノンアル含む♥)やおつまみは、素直な気持ちを引き出す飲みニケーションツール✧ 今宵は編集部に酒席を設けて、リラックスムードのお姉さんたちのゆる〜い会話に耳を傾けてみました♡

酒と緊張で頭の中がぐるぐるしてます💧

莉菜(以下、莉) しょっぱなからいいペースで飲んでるね(笑)。すでに酒が3缶ならんでるし。

弥生(以下、弥) 酔っぱらわないとダメなんですよ…はい。今年イチ緊張してますもん💧 飲まなきゃやってていけない(笑)。もうね、ストロングゼロからスタートしましたよ。一番強いやつ。楽に逝きたいんで♥

莉 この人本気だ(笑)。まぁ、私はノンアルで黙々と焼くけどね★

弥 たこ焼きってこうやって作るんだー。もんじゃとは全然違いますね。鉄板にも穴開いちゃってるし!

莉 粉ものは何が得意なの?

弥 もんじゃです♡✧ ぐちゃぐちゃ専門なんですよ。だからたこ焼きもぐちゃぐちゃになっちゃうはず。

莉 私もひっくり返す前はぐちゃぐちゃにするけどね♡ 逆に私はもんじゃ作れないわ。関西人だからお好み焼きなら焼けるけど★

弥 もんじゃはありがたいことに東京が誇る文化ですからね♡✧ もんじゃはキャベツ入れて炒めるところからスタートです♪

莉 そういえばうちらって二人でちゃんと話すの、意外と初めてだね。私が人見知りで自分からあまり話しかけないというのもあるけど。

弥 私は「姉agehaの撮影現場にお邪魔しちゃってます✧」的な感じでしたからね。ただのファンなのにすいません! みたいな。逆に現場にファンがいるってどうです?

莉 最初は知らなかったからなぁ。でもsugarかなんかの撮影の時にねもちゃんから「握手会行ったことあります」って言ってくれた気がするんだよね(笑)。あと関コレでも一緒に写真撮ったことあるよね。私もねもちゃんのことかわいいコだなって思ってたから全然覚えてる♡

弥 ありがとうございます…✧

莉 なぜにそんなに小声(笑)。

弥 さくりなさんが話してる最中なんで、邪魔しないように…✧

莉 焼いてる最中でもあるけどね♡ たこ焼きはうまく焼けないんで、私はそっと見守ります✧









今さらですが! サシでちょこっと♥飲み

サシだからこそ言える&わかり合える! お姉さんたちの"ここだけ

「私、さくりなさんに憧れて"ねもやよ"って名前にしたんです♥」(弥生)



ねもやよがあるのは全部さくりなさんのおかげ♥

弥 私、さくりなさんに出会うまで普通だったんですよ。

莉 え、ギャルじゃなかったの?

弥 ギャルじゃなかったんですよ。高校2年の時にコンビニでさくりなさんが表紙のagehaを見つけてayuっぽいしめちゃめちゃかわいい!! ってなってそこからハマりました。ポーズとかもよくプリクラで真似してましたもん。そもそもさくりなさんに出会わなかったらモデル活動もしてないし、この場にもいなかったんで

莉 すごい! ハデなヤツをひとり製造しちゃったよ(笑)。

弥 本当に★ さくりなさんに出会うまでは服とかも全然アレで、Tシャツの下に中学の時のジャージはいて遊んでました。

莉 ヤンキーだったんだね(笑)。

弥 ヤンキーっていうよりはイモって感じです♥

莉 しかしそこまで人の人生変えたって…、私すごいかも✧

弥 ここだけの話、メイクとかめっちゃマネしてました。でもやっぱり同じ顔にはならないじゃないですか。それでも「目の周りが黒いほうがいい」って書いてあったんで、とりあえず真っ黒にして満足してました♥

莉 間違った教養を広めてた(笑)。

弥 あと、実は名前の略し方も真似してるんで。つまりさくりなさんがねもやよの原点なんです! 周りからは「言いにくい」って言われまくったけど貫き通しました!

莉 そうなの!? (笑)。元のあだ名は「根本」だったよね?

弥 はい。なんで私は根本っていうかわいくない名字なんだろうって思ったんですけど、"ねもやよ"ならまぁいっかみたいな♥

ねもちゃんのかわいいの基準っておかしすぎる(笑)

弥 印象に残ってるのがメイクのこだわりについてで、「遠くから見てかわいければええねん!」って書いてあったのを見て、確かに&めちゃめちゃかわいいと思って♥

莉 え、そこかわいいなの!?

弥 あと「崩れるのがイヤだからあんまり笑わない」とかも。すごい貫いてる!! めちゃめちゃかわいいってなりました♥

莉 かわいいの基準がおかしい(笑)。ちょっと照れくさすぎて、焼きながらじゃないと聞けない





弥 私も目を見ながらじゃ言えないから、ずっと鉄板見てますよ。着々とたこ焼きがひっくり返ってますね!

莉 あ、ありがとう(笑)。これを機に今度二人でごはん行こうよ♪

弥 あ、ありがとうございます…✧✧(すごい嬉しそうな顔)。すごい暑くなってきた。体温三度くらい上がりました!

莉 何食べたいとかある?

弥 顔が見れればいいです!

莉 見るって何!? (笑)。

弥 見れればもう…✧ ごはんじゃなくてもこうチラッと…ほんの少しでも見れたら満足です♥

莉 それ見てるんじゃなくて視界に入ってるだけじゃん! (笑)。

弥 そうです♥ 直視だと緊張しすぎるのでキツいですね

莉 カップルシートじゃないとムリだし確実にヘンなヤツらじゃん。今もめっちゃ目が泳いでるし(笑)。

弥 何度も言いますけど、今年一番の緊張なんで。これが(笑)

莉 (笑)。たこ焼きどう?

弥 おいしくて嬉しいですとても。

莉 壊れてきてる。そしたら次はねもちゃんがもんじゃ作ってよ。

弥 でも、ダダダって炒める時にキャベツ飛ばしちゃうんですよね…。

莉 それは大変(笑)。服が汚れないようエプロンしていくわ。

弥 粗相があってはいけないので、猛練習していきます!



莉菜&弥生の酒とおつまみ♡

麦茶とたこ焼きの材料✧。
100円ローソンで仕入れた天かす、卵、たこ焼き粉、とろけるチーズ、ネギ★ たこが売ってなかったので今回はウインナーで代用♥

ガツンと系の缶チューハイ★
焼酎お茶割り、本絞り、ストロングゼロなど、酒で緊張を紛らわす作戦! おつまみはサラミ。さけるチーズはサシ飲み前に間食



さくりなとして頑張ってきて本当によかった✧✧

莉 自分で聞くのも何だけど、現場で見た私の印象ってどうだった?

弥 人間なんだなって思いました✧ やっぱり人って機嫌が悪いときもあるじゃないですか。そんな不機嫌なさくりなさんを見て、よかった! かわいくても人間なんだって♥

莉 あいつキレるんだぜって(笑)。

弥 たまにいません? 「絶対に怒りませんよ、私」みたいな好感度満点の自分像を作り上げてらっしゃる人。前にそういう人のボロが出る瞬間を見たときは震えました。

莉 私、減滅されなくてよかった

弥 私が粘着質なファンだからだと思います♥ 「ほかのファンの方よりそういう面を知り過ぎちゃってすいません★」みたいなちょっとした優越感がたまらないというか✧

莉 粘着質って言葉、ストーカー以外で初めて聞いた!! (笑)。私から見たねもちゃんの印象は、いつもひとりで地べたに座ってる人。

弥 何も印象がないより地べたがあってよかったです✧

莉 ギャルの時代の名残り的な?

弥 もともと大好きですし、たぶん地べたなんですよ。高低差が好きじゃない。宇宙は好きだけど特に地球が好きってわけでもないし。

莉 地球に住んでるのに!? (笑)。

弥 住んでるのは地球って思い込んでるだけかもしれないじゃないですか。宇宙に出たときたまたま近くに見えたのが地球なだけであって、本当は未知の惑星かもしれないのに。人間の感覚だけでこれが地球だって決めるのはよくないです★

莉 気にしたことがない… それより…ねもちゃんって早口だね。

弥 緊張するとベロベロベロベロ(巻き舌)ってしゃべります!

莉 次は一緒に焼いてみようか?

弥 はい! 契りを交わすみたいな感じですね✧ でも私、これまで上下関係を学ぶ場がなくてどう接していいかわからないんです

莉 普通でいいよ(笑)。私、人のことを特に後輩とは思わないし、ねもちゃんも全然友達だから ほら、そろそろひっくり返すよ♪

弥 はい! これはひっくり返すというゲームですか?

莉 まずは鉄板の表面でつながってるやつらを外していくの。

弥 なかなかしんどいですね。細かくて集中力が持たない…。今日はさくりなさんが隣にいるから頑張れました。自分の家なら即やめてます

莉 まだ終わってねーぞ(笑)。

弥 うふ♥ 初の共同作業ですね✧

盃を交わした感想♡

莉菜♥
じっくり話せて嬉しかった♪
ねもちゃんと話せたおかげでモデルを長く続けててよかった〜って思った 近々ごはん行こう♪ もんじゃ焼いてくれるの楽しみにしてる♥

弥生♥
私を知っててもらえただけで感激
お話しできてたこ焼きまで焼いていただけるなんて奇跡✧ さくりなさんは本当に偉大な存在。これからも永遠の神として拝ませてください✧



＼2人の関係性★／

リボンとフリルで結ばれた同士✧

出逢いは約11年前★　当時は絡む機会が少なかったものの、ピンクとリボンとフリルを愛する想いや元ショップ店員同士、今は同じママ同士として密かに心は通じ合ってた✧

けいことリリカの酒とおつまみ♡



甘めのお酒と乾きもの♥

ノンアルにしようと思ったけど売ってなかったから、ほろよいサワーで♥　おつまみはチーズ入りスナックと王道のさきいか★

いろいろつまめるセット♥

のんある気分とグリーンスムージー、タピオカドリンク、ミニシュー、マカロン、チーズ♥　一緒にいろいろつまめるセレクト✧



人妻になったプリンセスたち✧ 2杯目♥

けいことリリカ

姫系ブームという時代の先端を駆け抜けた2人が全"盛"期の思い出と、大人になった現在について飲み語りしました★

姫系って何かと苦労が多かった気がする♥

リリカ（以下、リ）　けいこさんが姫系に目覚めたのはやっぱりディアマンテのお洋服に出会ってから？

けいこ（以下、け）　その前から。ちょうど盛り髪ブームがやってきた頃だったな♥

リ　私はラ♡パフェのお洋服に出会ったことかな。その前はコンサバ系っぽい服で背伸びしてた★　そういえばけいこさんの場合、旦那さんウケってどうだったの？

け　最初から良かった　まず「こんなかわいいお店があるねん♥」ってサイトを見せたらかわいいって言ってくれたり、実際の服を見せたら「縫製がすごく丁寧！」ってほめてくれたり（笑）。バラ柄とかも「ほかになくていいね！」みたいな♥

「元姫系ってだけでお互いの気持ちがわかりあえるよね♥」（けいこ）

リ　縫製をほめるって目のつけどころがすごい（笑）。

け　今でもたまに「着たら？」って言われるけど、完璧にしてないと着られないからね　肌色が黒いとかメイクも中途半端だと、ディアマンテーズをがっかりさせそうだから封印してる。リリカちゃんは本当に上品な感じだから今でも似合うと思う✧

リ　それはけいこちゃんのほう♥

け　リリカちゃんは姫系全盛の時に旦那様と出会ったんだよね。何年くらいのつき合いなの？

リ　結構長くてもう8年。あの頃は若いし主人もハデで、いつも「かわいいね♥」っておだててくれるからこれでいいやって感じだった（笑）。

け　あの頃のほうがハデでも受け入れられてた気がするよね

リ　流行ってたし勢いもあったしね。今思うとすごい時代だった✧

け　よくこんなに大きなリボンとか盛りで電車に乗ってたよね（笑）。

リ　メイクもハデだしね。まつげを目じゃない場所につけてたり★

け　私はハイライトをパフでとって、ファンデのように顔面を塗り固めてた　青みピンクの似合う白肌を目指してたけど本当はすごく焼けやすいから、理想と現実のギャップを埋めていくのに必死だったの（笑）。

リ　結構苦労した気がする。髪の毛を盛るのもそうだし、猛暑でも頑張ってふわふわしたスカートとストッキング履いたりもしたし。

け　あと、外国人に「すごいのがいる！」みたいな感じで大注目されて写真撮られたりとか（笑）。

リ　海外ウケはすごかった（笑）。

け　日本人は見てくれないよね。逆に目をそらされる（笑）。

リ　でも同じ苦労や好みを共有してるから、似た系統の服のコ同士はそれだけで分かり合えた気がする✧

姫系を卒業したあとの方向性ってめっちゃ迷う

リ　私は娘ができてから4年近く黒髪だったけど、ようやく自分のおしゃれを楽しむ余裕が出てきて、最近髪色を明るくしてみたの。

け　へー✧　暗いのもよかったけど明るいのもすごく似合ってる♥

リ　でも最近どれが自分なのか迷っちゃって…。けいこちゃんも迷ったりする？

け　いろいろ迷ったよ。髪も徐々に明るくはしてるけどブリーチするのも抵抗があって。髪がパサパサだとくたびれて見えるし地毛が伸びるとヤンキー感が出るから（笑）。でも旦那は「明るくしたら？」って言うの。

リ　旦那さんはそっちが好きなんだね✧　似合いそうだからやってほしいけどなぁ♪　あと、けいこちゃんとこの娘ちゃんたちもピンクやフリルに興味示したりする？

け　するする。なんかかわいいスカートはきたがる。私がレギンスとか履かせるから（笑）。

リ　お姫様って女のコは絶対憧れるし通る道だよね。それに私たちなら、将来娘たちが姫系に目覚めたとしても全部やってあげられるね♥

け　でもママのやり方古いって言われそう。今これじゃないよって（笑）。

盃を交わした感想♡

けいこ♥

青春トーク楽しかった♪

姫系をしてたコたちにしかわからない苦労や悩みをいっぱい話せて楽しい時間でした✧　またリリカちゃんとたくさんお話したいなー♥

リリカ♥

今度は大人の姫トークもしよ♥

今日はありがとう✧　姫系時代の盛り盛りなお話、懐かしくて楽しかったね♥　またいつか一緒に姫系やりたいな♥　これからもよろしくね♥





早川沙世
専属モデル（35歳／東京都）
独身・息子1人・娘1人

青木りえさん
広島の看護学生（33歳／広島県）
独身・子供なし

\ 2人の関係性★ /

無防備な姿も見せ合える大心友✧
お互いが夜職現役の頃からの長いつき合い♪　仕事や恋の話などを語り合ううちに気の置けない仲に✧。ちなみに出会った頃の第一印象は「憧れ✧」（りえ）、「色っぽいコ♥」（沙世）。

話すとめっちゃ元気になれる！子供たちと触れ合えるのも癒し♡

子供たちをかわいがってくれるし家で一緒に飲めるのも嬉しい♪

沙世とりえの酒とおつまみ♡

沙世♥
話題のエンジェルシャンパン♥
姉agehaのモデルや夜の女のコの間でも人気のやーつ♥　今日はりえが飲まないしまだ昼間だから、たしなむ程度で

りえ♥
オールフリー　おつまみは忘れた
すぐに酔っちゃうから今日はノンアルコールにしました♥　普段は沙世さん家で勝手にハイボールを作って飲んでます✧

3杯目♥

沙世とりえ

友達歴10年の先輩後輩ユニット♥

このまま沙世ちゃん家に住んじゃいたい（笑）

沙世（以下、沙）　りえっていつもひとりで先に酔っぱらうよね（笑）。

りえ（以下、り）　あれ、そう？（笑）。

沙　何で先に飲んじゃうのー!?　みたいな（笑）。沙世はお酒強いから酔えるのがうらやましい（笑）。しかも耳元で「酔っちゃいました♥」ってささやいてくるとか笑える

り　沙世ちゃんは普段から面白いけど、酔うとハイパー面白いよね

沙　沙世が酔うとどういう感じ？

り　ニコニコしてる。なんか酔ってるほうがあんまりしゃべらない。

沙　確かに。ずっとニヤニヤしてボケーッとしてる（笑）。りえは酔っぱらっても変わらないよね。ぽわーんとして寄りかかってきて爆睡★

り　そうそう（笑）。それで沙世ちゃんがよしよししてくれる。

沙　あと結構ギャグセン高いよね。絶妙なところでボケてくれたり。あとボソッと面白いことを言ったり、絶忘れ物が多い！　この前も編集部で着替えたときに脱いだままの下着が放置されてたり！（笑）。

り　あれはマジ気まずかった!!（笑）。

沙　うちにもよく忘れ物してくよね。というか、徐々に沙世の家にりえの私物が増えてきてない？。

り　そのうちごっそりと（笑）。

沙　ごっそりはん♪　じゃなくて確信犯か!!（笑）。

り　しかし沙世ちゃん家にいると今やんちゃな時期の子供たち2人をちゃんと育てて偉いなって思う。

沙　りえにもマジ産んでほしい♥　というか最近の恋はどうなの？

り　まず出会いが…💧　でも昔は結構男の人に振り回されて悩んだりしてたけど、沙世ちゃんにいろいろアドバイスをもらってからは恋を楽しめるようになった

「ひとりで勝手に飲んで酔っ払って『沙世さん、酔っちゃいました♥』って耳元でささやくとか、かわいすぎか!!（笑）」（沙世）

沙　嬉しい♥　恋って良くも悪くも自分次第で相手も変わるからね。りえにはそっちのプラス的要素を与えられる女の人になってほしい

り　振り回されないよう頑張る♥

沙　悪い男に振り回されるのは自分が思い通りにできない男への依存だから。浮気されたとかの悔しい思いを好きと勘違いしちゃう。でもそんな男は結局合わないんだって、この歳になると気づくよね。

り　そう思う。ヘンな男は断捨離！

沙　りえは今どんな男がいいの？

り　女グセが悪い人はNGで大事にしてくれるかどうかで選んでます。さわやかで優しくて性格が合う人だったらいいかな～って✧

沙　もう肩書きや顔に流されない？

り　それはもう過去の話（笑）。そんなのは重要じゃないって悟った

この歳になって少しずつ恋愛がわかってきたかも

沙　結局、真の恋愛って自分の家族まで一生大切にし合えるかだしね。

り　結婚って家族もひっくるめての話ですもんね。沙世ちゃんはやっぱり子供ができて変わった感じ？

沙　子供もだけど歳もあるよ。もうひとりくらい子供欲しいとは思うけど、2人いるから前ほどではない。今は残りの人生をいかにゆっくり温かくすごせる人かどうかだなー。

り　人生かぁ…。

沙　りえは今一番何を目指してる？

り　看護だよ★　どうなるかはまだわかんないけど。

沙　でもりえには向いてると思う。来年卒業できそう？

り　うん、来年こそは（笑）。

沙　よかったやん。そしたらもうちょっと東京に出て来れる？　毎回「学校があるから～」って帰っていくのが淋しいんだよね。むしろうちに住んで子供たちの専属ベビーシッターになってほしい✧

り　わー！　それいいかも♥

沙　新しい何かも始まりそうだしね。同棲愛始めました、的な（笑）。

り　もう男は飽きました、ってね

沙　本当に目覚めそうで怖い（笑）。

盃を交わした感想♡

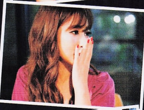
沙世♥
男だったら嫁にしたい
出会った頃からりえの純粋で素直なところって変わってないよね♪　だから辛いときでも自然といろいろ話せるんだと思う♥　感謝してます♥

りえ♥
これからもずっと憧れの存在♥
沙世ちゃんLOVE♥　2人の子供をしっかり育てながらお仕事してて尊敬してます✧　私もいつか沙世ちゃんみたいな美しいママになりたい♪

最近は沙世の家で子供たちを寝かしつけてから飲むのが定番✧　酒グセから恋愛観まで知られざる一面に密着♪











＼2人の関係性★／

何を話しても暗くならない間柄

趣味や知り合い、酒を飲む量、テンションなどいろいろな共通項を経て大の仲良しに♥　何でもぶっちゃけ合えるだけでなく、ビジネスパートナーとしても信頼し合える関係★

ダンサー（30歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

美の伝道師（32歳／東京都）
独身・子供なし
真優川（まゆかわ）咲さん

シラフでもアガれるけど今日ははりきってワインでGOGO★

美容、恋バナ、仕事の話etc…マシンガントークが止まんない！

4杯目♥

美ネタの共有で双子っぽさが上昇中♥

RIRIと咲

最後は日に日に外見が似ていく2人の禁断トークに同席★　常に映えを意識する彼女たちが密かに危惧している現実とは!?

RIRIと咲の酒とおつまみ♡



赤ワインと"バエる"ポテチ♥

2人の好物のワインはイタリア産のラ カチャトーラ✧　ポテチはおいしく食べるというより、写真映えするパッケージ重視でチョイス



高級マカロンとチョコシュー★

ルワンジュ東京のリュクスマカロンと黒トリュフのシュー✧　特にゴルゴンゾーラ入りのマカロンは咲が「日本一うまい!!」と激推し!!

お互い適当だから一緒にいてめっちゃ楽★

咲　じゃじゃじゃん！　サシ飲み対決、始まりま～す（笑）。

RIRI（以下、R）　イエーイ♪　サシ飲みたいけーっ！

咲　とりあえずブーメラン撮ろ♪（しばし無言で写メタイム）

咲　超いい感じに撮れた～♥

R　キメキメだしウケるー（笑）。そしてこのマカロン気になるー✧

咲　これ絶対RIRIちゃん好きだと思う。お酒飲みたくなる味。（パシャ）「盛れてるー!」（笑）。

R　写メといえば、こないだの旅行やばかったね。プールで写メってたら半日ぐらい経ってて、夜になってたやつ。ふやけたし（笑）。

咲　でも映え写真も撮れたし本当に楽しかったよね

R　ねー♪　今度どこいく？　私、『検察側の罪人』見に行きたい。

咲　映画だったら私はプーの実写版が見たい。空飛ぶプーじゃなくてプーの熊？　確かそんな感じのやつ。

R　適当！（笑）。

咲　そうだ！　私、水光注射も行きたい。ぶっちゃけどう？　血まみれになったりしない？

R　すっごくよかったよ✧　うるおいも出るしハリが増して顔全体がキュッとした感じがするし。血とか痛みは私は全然平気だったな。ダウンタイムも特になかったから、当日から普通にすごしてた♪

咲　いいなー！　ハリ欲しい✧

R　ハリって大事！　ハリがあるだけで顔も上がって若く見えるし。

咲　昔はハリのありがたみがわからなかったよね。「ハタチを境にどんどんコラーゲンが減る」って聞いても全然実感なかったけど、今は衰えの速さをめっちゃ感じる💧

R　私、ついに30歳になったからこれからが怖～い!!



「SNSに上げるより2人で自撮りしてる時間が楽しい♥」（RIRI）



結婚相手よりも人生を看取ってくれる相手募集

咲　31歳までは余裕と思ってたの。一生肌もキレイで今の感じを保ったまま60歳にいける自信もあったんだけど、最近問題が出てきて…。

R　えー、どんな問題？

咲　細胞の元気さみたいな。30歳まではケアすれば身体が答えてくれてたのに、今は反応が鈍いというか…。「おばあちゃん、聞こえますか？」みたいな感じになってる（笑）

R　咲ちゃんでもそうなんだ。まだ若い気持ちでいるけど現実って悲しい。でもそういうことを考えると結婚しないと…って思ったりもする。子供産みたいとか、産めばいろいろ変わるのかなーとか子孫繁栄とか。

咲　私がこないだお姉ちゃんと話して思ったのは、自分が年取って病気になったときに隣で手を握って看取ってくれる相手がいるかってこと。結婚したいというよりも生涯隣にいてくれる人がほしくなった。

R　確かに。自分を想ってくれる人がひとりいるってすごくデカい✧

咲　歳をとればとるほど思うよね。私も今のままじゃ孤独死コースだし。

R　さすがに淋しいよね💧

咲　いきなり事故でパーンと死ぬならまだしも、病気で余命が決まったのに手を握ってくれる相手がいないって想像すると辛い。結局「好き好き」って言ってくれてるコでも1～2回お見舞いに来てそのうち音信不通になって終わりそうだよね（笑）。

R　そこの対応で本当に大事にしてくれる人かどうかがわかるよね。

咲　うん。今は彼氏がいなくても楽しいことがたくさんあるけど、このままいくと…って。考えてたら超絶孤独を感じてきた!!（パシャ）

R　うちらの悩みって深～い！（笑）。

咲　深い（笑）。それよりめっちゃかわいいカフェ見つけたんだけど、今度行かない？

R　行く行くー♪　その前にバエるポテチで写メ撮ろー✧

盃を交わした感想♡



いつも楽しい時間をありがとう♥

頼れる先輩でもありながら一緒に飲んだりバカ騒ぎもできて本当に楽しい♪　またカフェで閉店まで語って映える写真もたくさん撮ろうね♥



深い話ができる貴重な存在♥

今日もいっぱいしゃべり倒せて楽しかったよ～♥　これからもたくさんのきゅんきゅんを共有しようね　いつもありがとう♥　LOVE♥♥♥

Love

Average value

—お姉さん世代の恋愛生態観測—



恋と愛とじゃ違うっていうけどどちらも等しく
LOVEはLOVE。終わった恋も月日を重ねて深まる愛も
生きていく私たちにはLOVEが必要——。

PHOTO_Mamoru Morikawa HAIR&MAKE_Yuko Nozaki DESIGN_Mutsumi Sawada EDIT&TEXT_Midori Sasaki MODEL_Sayaka Araki, Yushi Sakura

恋愛履歴書 01

DATE 2018/10/6



NAME 杉山 佳那恵 / Kanae Sugiyama

SEX MALE / (FEMALE)　AGE 33　TYPE 理性ありきの肉食動物

ADDRESS 大阪府出身／東京都在住　PATTERN 電車乗り継ぎ型

年代	恋愛歴	恋のひとり反省会
中3	好きな彼に近づきたくてその友達男子とほんの一瞬つきあう！ 小学校時代6年間好きだったHクンと仲良くなり再び恋心が芽生えるも、彼女がいたので断念！　それでも彼の近くにいたくて彼の友達と交際。でもやっぱりHクンが好きで1カ月で別れる。その直後、厚底サンダルで全力ダッシュして転んで骨折💧	♥ 厚底サンダルで走って骨折したのがトラウマになった！ ♥ 以来プライベートでヒールの高い靴を履かなくなった😅
中3	足の骨を折ったことがキッカケでまさかのHクンと急接近♪ 厚底ダッシュ事故のあと心配したHクンから電話が！　彼女とも終わっていたので連絡を取り合うようになりクリスマスにつきあうことに。自転車2ケツしてサティに行くのが定番のデートコース。ずっと好きだった割には3カ月であっさり別れる😅	♥ キスまではしたけど「それ以上はナシ！」って言ってた♥ ♥ 結婚するまで体の関係は持たないぞって当時は思ってた😅
中3	地元の仲良いグループの中にいた山P似のイケメンとつきあう♥ と思いきや中学卒業と同時に留学すると言い出してニュージーランドへ。「じゃあ遠距離恋愛だね♥」と2カ月ほど文通していたけど、その仲良しグループのお節介男子から「あいつ彼女できたらしいよ。やめたほうがいいよ」と聞いて破局。チーン💧	♥ 失恋したときは落ち込んだけど、ニュージーランドに旅立つ日、関空まで見送りに行ってチュッてしたのが良い思い出★
高1	IWGPの長瀬風なグループのリーダーとつきあう。激ハマり！ 失恋して落ち込む私を励ましてくれた同じグループのリーダーと交際。ただし、つきあってるけどふたりで会ったことはないという謎の関係。にも関わらず駆け引きがめっちゃ上手くてハマる。3カ月後…しんどさに耐えられず自ら別れを切り出す💧	♥ 別れたいと言ったら「はいよ～」ってめっちゃ軽かった🐱 ♥ 後に彼が引きこもりになったらしいと風の噂で聞いた…。
高1	殴り合いの喧嘩もして最後は抗争に発展して終わった激愛彼氏！ 同じグループのメンバーと交際。今度はリーダーの親友。肩から胸にかけて虎のタトゥーが入ってた。寝ている間に「虎に縄をかけて捕まえる一休さん」の絵を描いてブチギレられたのが最大の思い出。男気があって優しかったけど冗談は通じなかった！	♥ 高1～高3までを彼に捧げた★ ♥ 彼は割とブサイクだった😅 ♥ でもそこに愛着がわいた♥ ♥ 最後のほうは仁義なき戦い！
大1	めちゃくちゃ顔が濃くてよくいえば岡田クン風な彼♥ 知り合ったときはまるで興味もなく連絡先も知らなかったけど、梅田でたまたま再会して急接近。交際期間は1年。ある朝、女の勘がピンときて車を飛ばして彼の家へ行ったら女と寝ていた。プッチンときてボコボコにしたという青春の1ページ♥	♥ 女の勘は当たると確信！ ♥ 許してくれって駐車場で泣かれた。その後なんだかんだ少しの間一緒にいた😅
大2	その後4年半つきあった亀梨クン似の同い年の大学生♥ 岡田クン風とずるずるしつつ、次を探していたときにホームページで見つけたどタイプな彼♥　彼とは家族ぐるみで仲良くて結婚すると思ってた。でも優しすぎた。どんどん自分がわがままになっちゃって…。今は結婚して幸せに暮らしているらしい✨	♥ 初めてつきあったガラの悪くない人だった！ ♥ 初めてつきあった顔がどタイプの人だった！
24歳	上京。仕事がバリバリできる尊敬できる人と結婚を考えつつ同棲 お金持ちで何でも買ってくれるけど時間はない、みたいな人。かなりモテるから女関係も若干怪しくてカバンの中からつけまが出てきたことも。それで喧嘩になったりもしたけど、私が怒っていても犬が吠えてるくらいにしか思ってなかったんだろうな💧	♥ 同棲したら料理や家事に口うるさくなってきてげんなり…。交際期間は約2年半。 ♥ 小姑みたいで息苦しかった💧
26歳	歴代彼氏の中で楽しい人ナンバーワン。毎日が夏休みみたいな関係♥ 小姑な彼の家を飛び出したあと、仕事先で出会った年下の彼と楽しく暮らす。笑いのツボがマジ一緒。ピザを食べながら朝までDVDを観るとか大学生みたいなときを過ごしてた。楽しい日々は続いたけどお互い仕事が忙しくなってからはすれ違いに💧	♥ 彼とはたくさん旅行をした✨ ♥ 終わりの頃は、口には出さない嫉妬みたいなものがお互いにあった気がする💧
28歳	西野カナの歌詞みたいなことを実際にする震える系のメンズ★ 「つきあうって言葉は別にいらなくない？」みたいな感じで1年一緒にいた年下彼。優しくてかわいくて言うこと聞いてくれる犬みたいな人だったけど、だんだん「どこにいるの？」「誰といるの？」「おれたちつきあってるの？」と重くなって終了🐱	♥ 電話をしに外に出たら「誰とTELしてるの？」とLINEをしてきたり行動がヤバめになってきて恐ろしさで震えた💧
31歳	これまたつきあってはいないけど1年一緒にいた年上の彼♥ 最初から「結婚しよっか♪」みたいな話になっていたから、正式につきあおうという展開にもならず…。でもずっと一緒にいた。顔はイケメンでもなく普通。「大好き会いたい！」的な感覚ではなかったけれど、気をつかわなくて済むところが楽だった★	♥「結婚しよっか♪」と言いつつその勢いはなかった。多分、「好き！」より「楽！」のほうが優っていたんだと思われ…。

恋愛傾向 性格も顔も毎回タイプが違う。フィーリングと直感に従う！

平均交際期間 最短1カ月、最長4年半

恋の現在地 彼氏ナシ。同性だったら親友になれる相手と結婚したい♥

恋愛スキル 別れようと言われたらすぐ別れる。追いすがったら逆効果★

恋愛履歴書 02

DATE 2018/10/6



NAME 根本 弥生 / Yayoi Nemoto

SEX MALE / FEMALE　AGE 26　TYPE 感覚重視の雑食動物

ADDRESS 東京都出身／東京都在住　PATTERN とりあえず乗る駆け込み乗車型

年代	恋愛歴	恋のひとり反省会
中1	初彼氏は隣の席の男のコ。告白されて1カ月つきあった！ 特に特徴のない量産型のタイプ。からかいあう漫画みたいな関係。「根本のことが好きです。つきあってください」と書いてあるピンクの紙を渡された。中2で野球部キャプテンと3カ月。クリスマスプレゼントはハート型のオレンジ色の石鹸とタオル！	♥当時はピンクの紙とかハートとか恋愛を匂わせるものに抵抗があった。なんていうか得も言われぬ嫌な気分になる💧
高1	夕日が差し込む放課後の廊下で告白されたシーサー似の男子✨ 話もしたこともない他クラスの男子。ロマンチックなシチュエーションにやられて思わずOK！ プレハブ校舎っていうのもポイント高かった。でも、公園に行ってアリがエサを運ぶ姿をじっと見ているようなデートがしんどくて2、3週間で終わる😜	♥彼は目立つグループでサッカー部。中学時代『恋空』とか読んでたから、高校生になったら彼氏が欲しいと思ってた♪
高1	初めてちゃんと好きになったM字バングスのタメのギャル男★ 交際期間約1年。彼の浮気がツラくて別れたけどヨリを戻したくて説得したら、「お前とつきあいながらも他の女と遊びたい」と堂々と言われ、「それでもいいから～」と泣くみたいな（笑）。別れたあと、失恋ソングは私のために作られたと思った♪	♥私の執着がヤバかったけどあれだけ狂えるって素晴らしい！ ♥彼女→二股相手→浮気相手と一通りの身分を経験した！
高3	朝まで車の中で宇宙とアメリカと日本について語り合った職人♥ 地元が一緒で1コ下のマイルドヤンキーな彼と1年半。友達が連れてきた男友達の1人。自販機でジュースを買おうと思ったら小銭が足りなくて、そしたら後ろから10円入れてくれたのがキッカケ。高校中退後、彼の実家で家族同然に暮らしてた✨	♥度を超えた焼きもち焼きな彼 ♥『ハナミズキ』という映画を観た後、「この人じゃない」と気づいて別れた😜
18歳	高校時代の浮気ギャル男と再会。ヨリを戻すも速攻で終わる！ あんなにイケイケなギャル男だったのに、2年弱ぶりに会ったらガテン系になっていた。もとから性格は悪いと思っていたけどさらに性格の悪さに磨きがかかっていて、勢いで復縁はしたけどすぐにコレは無理だと判断！ 復縁交際期間は2カ月♥	♥歴代彼の中で性格の悪さナンバーワン。自己中で金にタカる。私の貯金額を聞き出した後、デートでお金を出さなくなった！
19歳	タメの読モで顔が濃くてキレイめのギャル男大学生！ 男女4対4のクソメンという仲良しグループの中に、廃人というグループができてそこからつきあった。最終的に「考えていることがわからない。疲れちゃったよ」とフラれてしまった…。クソメンも恋愛のいざこざが重なって解散。交際期間11カ月💧	♥どこかへ行ったとか特別な思い出はないけど友達ぐるみで仲が良かったのが青春。彼は友達としてなら最高の相方だった！
20歳	G-DRAGON風のオシャメンでタメの原宿系アパレル店員★ 身振り素振りからして転がし上手。そんな手には絶対引っかからないぞと思いきや、まんまと引っかかって一緒に飲んだ数時間後には「もう一回会いたい、あわよくばつきあいたい」みたいな。でも何かとミステリー過ぎる人だった。交際期間1年♥	♥無口かつシラフじゃ会話がままならない緊張感のある交際！ ♥彼と会う前にはテキーラを飲み、会っている間も飲んでた😜
22歳	人生の汚点…。つきあうまでしなきゃよかった2コ下のカマかけ男💧 仲良い軍団の中の1人。ご飯へ行ったときに、仕事のことをちゃんと考えている感じがギャップでつきあったものの…。「誰々とヤッてないよ」とか聞いてもいないこと言ってきたり、元彼を絡めてカマをかけてきたりとか面倒臭い系。すぐに別れた💧	♥ちっちゃいウソをよくつく💧 ♥彼の働くバーに飲みに行くと、仕事そっちのけで一緒に楽しもうとするところも問題💧
22歳	それまで親友みたいな存在だった仲良しの1コ下のコとつきあう♥ 私の良き理解者って感じで、誰かとつきあっても彼との関係は切らない親友みたいな存在。イケメンではないけどギャグセン高くて、どこへ連れて行っても誰に会わせても仲良くなれる楽しい人。でもだんだんと変わってしまい…。交際期間半年★	♥彼の告白が長かった。5分くらい想いを伝えられた😜 ♥人としては楽しかったけど彼氏としては違ったのかも💧
23歳	「おはよう♪」くらいの軽いノリで女を口説くパリピな自由人♪ 朝4時から1時間「つきあおうよ～」と説得された男友達。その当時ゴシップガールを見返していて「セリーナもちょっと好きな人でもつきあってたし、私もそのぐらい軽くいってみるか」と思ってOK。でも同時進行で5人くらい女がいて笑えた😜	♥この彼は現在、冬はスキー場で働き、夏はどこかの島で暮らすという自由人な生活を送り、人生を謳歌しているらしい★
25歳	生まれも育ちもまるで違う共通点が何もない性格が真逆な今彼♥ 年に1回行くか行かないかレベルの知り合いのバーにたまたま行ったら、たまたま友達に連れて来られた彼と出会ったっていうレアな始まり♥ つきあってからしばらくは毎月破局の勢いで揉めていたけど去年の秋くらいからぼちぼち落ち着いた😜	♥恋愛空白期2年を経た出会い♥ ♥最近は前ほど喧嘩はしなくなり、そこそこ平和にやってますよ的な落ち着いた関係♥

恋愛傾向 タメか年下とつきあう傾向。年上っていないかも♪

平均交際期間 6.1カ月

恋の現在地 引き続き交際中。でも結婚などはまだ考えてない関係♪

恋愛スキル 後悔してもいい。ワクワクに突き動かされたら衝動に従う！

お姉さんの
恋の穴場
リサーチ♥

みんなどこで出会ってる?

どこにあるかは落ちてみないとわからない恋の穴…。お姉さんになってからの出会いを教えて！

人気の焼肉屋の行列に並んでいて出会った♥

すっごいイイ男がいるなあって見てたら1年後に偶然再会。お互い顔を覚えてて「あのときの！」って感じで意気投合。イイ男は見ておくもんだね(沙世)

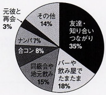
大体いつも友達の紹介 今彼もそのパターン

大人になってからの出会いは友達の友達がご飯とか飲み会とかに同席しているっていうパターン。むしろ他の出会い方を知らない (莉菜)

\お姉さん100人に聞きました!/

Q 歴代彼氏との出会い方は?(複数回答)

「二十歳以降のリアルな場での出会い」で回答。知り合いが知り合いを連れてきてつながるというパターンが王道!



クラブでナンパされた相手が今の旦那さん♥

10年ぶりくらいにクラブに行ったら出会えた。見た目チャラかったけどとりあえずご飯に行ってみたら意外に真面目でびっくり(絵里奈)

キャバクラで出会って大恋愛に発展したよ♥

キャバ嬢時代にお店でひと目惚れされて大恋愛♥　キャバクラに来る客なんてろくなもんじゃないって言う人もいるけどそこは関係ないよね。あとは関係性の問題でしょ(さやか)

顔見知りだった人とバーでたまたま再会♪

なんとなく知り合いだったけど連絡先までは知らないくらいの人とバーで再会。連絡先を交換してそこから仲良くなって遊んだりするようになった! (七瀬)

合コンで会った瞬間「この人だ!」と思った

合コン中は席が離れていたからほぼ会話ゼロだったけど、帰るタイミングを彼に合わせて電車の中で話して急接近。2週間後にはつきあってた♪(杏奈)



職場でよく会う人のSNSを聞き出しDMで接近!

ツイッターのDMでなんとか会話を続けて、どうにかLINEを聞き出してついにデートにこぎつけてようやくつきあえた(なり)

キックボクシングのクラスで一緒だった人♥

最初はあんまり相手にされていなかったけど、レッスンに行けば毎回会えるし、練習後のご飯会に誘いまくってアプローチした! (ダービー)

ハロウィンイベントで出会ってインスタ交換♥

写真を撮ってくれた人とインスタ交換。最初はDMもスルーしてたけどSNSを見たら真面目な好青年とわかってつきあいました♥ (乙)

ライブ会場で出会ったバンドマン♪

自分がバンド活動をしていた時代、ライブ出演がちょうど前後になったバンドマンとサウンドチェックのときに仲良くなって交際★ (TOMATO)

バーベキューのつもりで行ったら合コンだった♥

女子が野外で集まるときは大体メンズも来る。街中でひとめ惚れした人が、自分が働いてるキャバクラに偶然来て再会したこともある♥ (黒咲ゆうき)

メスカブロガー
神崎メリが教える

未婚メスカ三カ条

1 女は尽くすべからず!
尽くしたら愛されると思ったら大間違い　男はすぐに飽きて尽くせる女を探しに行く!

3 女はホメ上手であれ!
男にケチをつける女はやがて冷たい仕打ちを受ける運命。些細なことにも褒め言葉を!

2 女はミステリアスに!
情報開示は小出しに。男の「もっと知りたい欲」をあおって、掴めそうで掴めない女に!

追っているときこそ恋心は高まるもの。掴めそうで掴めない尽くしも媚びもしない褒め上手な女に本気になると心得よ♥

チャラ箱のクラブDJにMCでナンパされた♥

2年前に友達とクラブに行ったとき、DJブース越しに話しかけてきた人。その後はしばらく友達だったけど、今はつきあってる♥ (美和子)

ろくな目にあわない

ここでの出会いは要注意!

バーテンと客が妙にツーカーすぎるバー!
こっそり「あのコの酒強めにして」なんてコソコソ危ないことをしてくる率が高い (メリ)

恵比寿横丁とか名の知れたナンパ横丁♪
有名になり過ぎているところは、遊び目的の人も増えているから見る目も必要になる★ (美花)

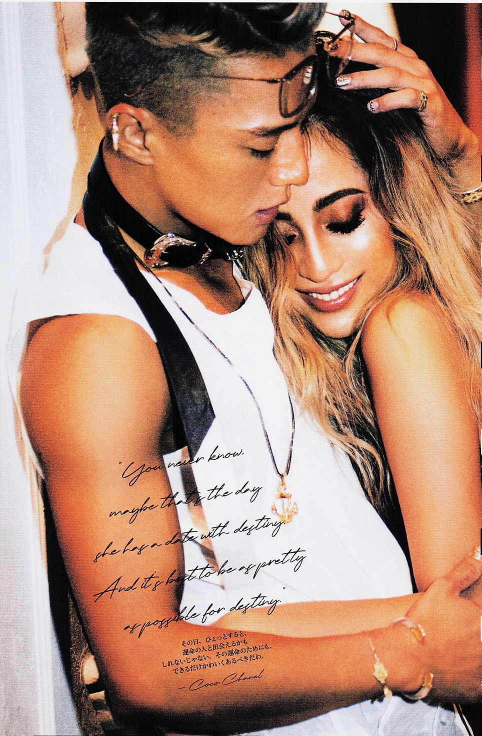
飲みの席での直感はハズレることが多い
お酒が入ると感覚が鈍るからそもそもタイプじゃない人を「いいな♥」と思いがち(奈々子)

DMを通じてのSNSでの出会い!
つながりもないのにDMを送ってくる人は、手当たりしだい誰にでも送ってるよね(佳那恵)

どうして この人 だったのか!?

既婚者に聞く結婚の決め手

夫婦5組、「妻」と「夫」それぞれに聞いた結婚の決め手！「なぜこの人だったのか？」を探ります♥



"You never know.
maybe that's the day
she has a date with destiny.
And it's best to be as pretty
as possible for destiny."

その日、ひょっとすると、
運命の人と出会えるかも
しれないじゃない。その運命のためにも、
できるだけかわいくあるべきだわ。

— Coco Chanel

【けいこ夫妻のCASE】

wife

自分の命よりも私を大切にしてくれると思ったから♥

一度別れた彼と19歳で再会復縁したんですけど、そのときふと「もし今私が誰かに銃を向けられたら、この人は自分の身よりも私の身を守ってくれるだろう」と思えたんです。そのときから結婚するならこの人だという意識がありました♥

そして現在 幸い危険な目にあったことはないけど、私を守ってくれるだろうという安心感が変わらずある♥

husband

一緒にいて楽だしこの人ならそばにいてくれると思った

具体的に結婚の決め手になったのは、東京から一緒に地元に帰ったことですね。でも、ふたりで上京したとき（けいこさんが19歳の頃）から、この人とずっといるんだろうな、いつかは結婚するんだろうなという意識はあったと思います★

そして現在 しっかりしているので安心。周りの人に嫁さんキレイやなって言われるのも嬉しいです✨

【奥山絵里奈夫妻のCASE】

wife

これまでの人生こんなに合う人も楽しい人もいなかった！

彼といると普通の日常が楽し過ぎて、一緒にいたらこの先もずっとこの楽しさが続くんだと思ったら幸せな気持ちになったから♥　これまでなかなか合う人に出会えなかったから、「宝くじに当たった！」という感覚が今もずっとあります（笑）。

そして現在 家を買うとかそういう大変なこともお任せできて、思ってた以上にすごく頼りになります♥

husband

家族以外で初めて心から信用できる人だったから！

彼女の人柄として信用面でのアドバンテージが高く、1カ月経った頃には結婚を考えていました。それまでのつきあいでは結婚を真剣に考えたことがなかったので、逆に自分の中の結婚条件の優先順位が信用面であったこともわかりましたね。

そして現在 彼女が温厚な性格のため、生活面での衝突が少ない。意見も尊重してくれる。相性がいいです。

【寿リリカ夫妻のCASE】

wife

初めて見たとき「この人が運命の人だ！」と直感した♥

出会ったときの直感。プラス、つきあってすぐに親に挨拶に来てくれたことに誠実さを感じました。迷いが何ひとつなかったです。出会って1カ月でつきあって、その1カ月後に同棲、その4カ月後にプロポーズ→結婚とすべてスピーディーでした

そして現在 出会って8年経つけど、毎日変わらずに「ありがとう」と「愛してる」と言ってくれます♥

husband

初めて出会った瞬間にこの人が運命の人だとわかりました

出会ったときから絶対結婚するとは思っていましたが、つきあってからさらにその確信が深まりました。何気ない場所でも何時間でも一緒にいて楽しかったので、結婚してもきっとずっと楽しく幸せに過ごせるなと思い結婚を決めました！

そして現在 毎日かわいくくっついてきてくれるときに、この人が妻でよかったなあと改めて思います。

【菜採　梓夫妻のCASE】

wife

結婚願望がすごく強い人で毎日結婚結婚言われたから♥

とにかく彼の結婚願望が強かった。毎日結婚したいと言われているうちに、それもいいかなと思うようになったのかも。決め手としてはつきあって1年くらい経った頃。大阪旅行へ行ったときに橋の上で結婚についてめっちゃ語られたこと

そして現在 仕事を誰よりも頑張ってくれている姿を見ると、自分の決断は間違っていなかったと思えます♥

husband

初めて結婚したいと思えた相手が彼女だったからです

流行りに乗らない古風な考え方を持っている彼女を見て、ブレーキのない車みたいな自分には彼女が必要だと思いました。最初から結婚したいと思っていたので、「つきあって」ではなく、「結婚してください」と告白したような気がします。

そして現在 やることにあまり口出ししない。僕のすべてを受け止めてくれるところにいつも感謝しています。

【美花夫妻のCASE】

wife

絶対的に守ってくれる安心感 働く姿を見て信用できた！

つきあって半年ほど経った頃かな、彼の店で働きだして、一緒にいる時間が長くなってもこの人と一緒にいたいと思えたし、働く姿を見て改めて信用できると感じた。この人なら自分を犠牲にしてでも家族を守り抜いてくれると思ったから。

そして現在 家事、育児、なんでも手伝ってくれるのでありがたい。おかげで子ども2人は超のつくパパっ子♥

husband

人間的な懐の広さと安心感 いろんな苦労を知っている

彼女のほうからガンガン積極的にきたことで結婚を考えるようになりましたが、決め手としては、これまでにいろんな苦労や経験も重ねてきている彼女のたくましさ。将来自分がどうなろうと彼女なら一緒にいてくれると思ったことです。

そして現在 愛想がよく人づきあいで頼りになる。「できた嫁さん」という周りの評価がズバ抜けて高い。

メスカブロガー 神崎メリが教える

既婚メス力三カ条

1 ホメる♥

旦那にケチをつけると、家事育児に無関心な男になる。褒め上手こそがイクメンを育てる！

2 立てる♥

「私が私が！」は衝突のもと。「いいよん♥」とゆずる嫁を男は幸せにしようと頑張る♥

3 頼る♥

お願いごとはどんどんかわいく。「オレがいないとこいつはダメだ」と思わせた者勝ち！

笑顔で甘え上手、やりたいようにさせてくれる嫁を男は大切にしてくれるもの。結果ムカつくことがないから夫婦円満♥



愛される理由は女子力だけじゃない

彼にホメられた32のこと♥

「かわいい」なんて言われて当然。記憶に残るみんなのホメられエピソードをお披露目♥

「この家落ち着く。ご飯が進む♥」

居心地がいいっていう意味で、部屋に遊びに来た彼氏に言われます。「ビールの注ぎ方がうまい！」もたまに言われるかな♥（ユウキ）

「クイックルワイパーの使い方がプロだね」

洗濯物のたたみ方、干し方、部屋のキレイさ、ベッドメイキングの上手さはよくホメられる。ほんとはただ潔癖なだけなんだけど😅（乙）

「本当に肌が気持ちいい」

肌はよくホメられる。あと、旅先で買って余った飲み物を持ち帰ったら「そうゆうところ健全だから好き！」って言われた♥（RIRI）

「掃除できるんだ」

掃除しなさそうに見えるのかな？　普通にキレイ好きだし家事もするんだけど、つきあった相手にはそういうこと言われがち😅（美咲）

「くびれが二次元」

自分の長所はくびれだから、そこを生かす服装を心がけて★　あとは「四文字熟語よく知ってるよね」「本読むんだね」とか😅（みか）

「いつなんどきでもいい匂いがする」

「香水のセンスがいいよね」とも。「流行りにとらわれず自分を持ってるよね」と言われたことがあるけどこれはホメなのかな？（麻莉江）

「口角がいつも上がってる」

ニコニコしてるからじゃないかな。あとは彼の実家におじゃましたとき、まずお家の仏壇に手を合わせに行ったらホメられました😊（七瀬）

「パジャマのときもかわいいけど、やっぱりさやかはドレスが似合うね」

記念日とか特別感ある日におしゃれすると、こういうことを言ってくれる彼だったの。「やっぱりおまえってかわいいな」とかさ♥（さやか）

「流し目が色っぽい」

他には「格好が女らしくていい」、「髪がサラサラでいい」とかかな。巻き髪より男性はダントツでサラサラが好きだよね♪（メリ）

「そのエロさはなんなの？」

狙ってはいないけど結構な確率でそう言われる。あと、「家がいつも良い匂いだけど何を置いてるの？」と言われるのが嬉しい✨（美花）

「いつも布団がふわふわ。毎日干してるの？」

家事と料理系のホメが多いかな。山芋を使うときは変色とかゆみ防止になるから、酢水を用意してねと言ったら感動された♥（さち）

「使ったらちゃんと元の位置に戻すところがいい」

彼の部屋に行ったとき「えらいね」みたいな感じで言われた。収納習慣を勝手に変えないという意味で評価されたんだと思う★（TOMATO）

「敬語がちゃんと使える！」

見た目がハデだと普通にしゃべっただけでホメられるから得だなって思う😊「焼き魚の食べ方がキレイだね」もよく言われる✨（梓）

「村一、くちびるがやわらかい！」

中学のときプレイボーイな彼に言われた。「おまえが言うなら本当なんだろう」と思えて今もくちびるのやわらかさには自信がある😊（咲）

「莉菜ってさ、無臭だよね」

どういう意味合いで言われてるのか？　あとは「寝すぎじゃない？」と「オレと同じ量は食べてるよね？」は全員に言われてる😊（莉菜）



「ギャンブルをしているときの真剣な目がいい」

「真剣でカッコイイ」みたいな感じで言われた。彼氏にお弁当を作ってあげているときには「品数が多くていい♥」と言われたことも（奈々）

「腹筋が割れてる!」

バレエでついたインナーマッスル。他には、「どんなに酔っていても連絡がとれるところがすごい」と言われたことがあります♥（奈々子）

「一途に好きでいてくれてありがとう」

一途さに関しては相当定評ある！　大体みんな別れ際に必ずコレを言うよね。本当にそうだから、「でしょうね」って思う（りえ）

「手が赤ちゃんみたいで落ち着く」

手デブなんです（笑）。あとは、大ざっぱなところを「いいね、そういう性格で」と言われたり「一緒にいて飽きない」とかかな（美月）

「頭の下げ方がいい。角度が深い」

深く頭を下げる癖がついてるだけやねんけど、キチンとしてるって言われる。あと、お札の頭の向きをそろえててホメられたり（まなか）

「今までにないタイプ」

「辞書にないことを言う」とか。あと、汚部屋に住んでいた頃、「なぜか、汚さを感じさせない！」と言われたこともあるよ（弥生）

「滝に飛び込むなんて度胸がある！」

地元の川の奥の、滝つぼみたいなところに飛び込んだら、旦那さんから「へえ、やるじゃん！」って感じでホメられました（けいこ）

「サプライズがRPGだね」

待ち合わせしてコインロッカーのカギ渡して、ロッカーを見つけて開けるとまた次の目的地が書いてあって…というサプライズが得意★（杏奈）

「気が強そうだけど女だね」

気が強そうに見えるらしくて、知り合った初期の頃とか言われがち　あとは、「洗濯物のたたみ方が服屋さんみたい」とか♥（早紀）

「オレには死ぬほど優しいね」

「凛としてるね」とはよく言われます。あと、「自分には厳しいけど人には優しいね。俺には死ぬほど優しいね」って言われる♥（なり）

「笑いのツボが浅くて幸せそうだね」

テレビを観ているときも、彼からしたらつまらない話でも、些細なことで笑うらしく「幸せそうでいいね」と言われます（りんか）

「信号でちゃんと停まるんだ。えらいね」

歩きタバコしないとかマナー守る系でホメられたり、赤信号で停まって驚かれるとか、どんだけ破天荒イメージなんだろう（さやか）

「お金にちゃんとしてるね」

クリニックの経営面のことをちゃんと考えている、というごくあたり前のことをホメられます。ハデだからギャップ？（美和子）

「服装が個性的だね」

今考えると、服装は変だったらしいけど、私が読モとかやっているから盲目になってしまい、これがおしゃれなんだと思ったらしい（絵里奈）

「こんなに全部ぶつけてくる人初めてだよ」

歴代彼氏ほぼ全員にこういう意味のことを言われてる。でもわかりやすくていいみたい。そのほうが嬉しいっていう人多い（佳那恵）

「生きてるだけでフェロモンだね」

これはよく言われる。ホメっていうかもはやキャラ的な？　あとはやっぱり飲み会の後に「気をつかってくれてありがとう」系が多いかな♪（沙世）

「寝るとき口が開かないよね」

鼻呼吸をしているので、いびきもかかないし、歯ぎしりもしない、寝言も言わない。静かに寝ている様子をたまにホメられることがある（優花）

自分に合うか合わないか分からない
お化粧品よりも1回のコラーゲンピール♥



即効性があって！ すぐメイクできて！ 20分で終わる！
剥離もダウンタイムも少ない夢のピーリングで即美白♥

キレイになるためにお肌のケアが欠かせないのは当然として、限られた金額の中で何をするかが重要！
余分な資金も時間もないお姉さんたちにオススメなのはクリニックでの確かなケア♪ デパートで高級な美容液を買うよりも
安くできるメニューがいっぱい！

PHOTO_Fumitaka Kusumi DESIGN_slash EDIT&TEXT_Marika Koizumi

ビアガーデンにプール…この夏うっかり焼けてしまった弥生がヘルプ！





夏は色々予定を詰め込みたくなる！

プールにバーベキューにビアガーデン…今年の夏は特に色々行った！ 楽しかったけど肌ダメージが心配！



根本弥生
専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし

お話を聞いたのはこの先生♥



品川スキンクリニック
立川院 院長
藤村 淳 先生

「患者様1人1人に合ったオーダーメイドな治療をおこなうこと」を信念に数々の治療を手がける。若返り、二重、痩身が得意。

顔色が黒く見える原因は実はくすみかもしれない！

弥生「コラーゲンピールって何回くらいすると白くなりますか？」

先生「白くなるというか、コラーゲンピールはくすみをとる治療なんです。くすみをとる=古い角質をとるっていうこと。これは1回やるだけでも意味があるし、もちろん定期的に続けても良いです」

弥生「くすみがなくなるだけで肌が白く見えるものなんでしょうか？」

先生「はい、全然違うと思いますよ」

弥生「自分がMAX白かったときくらいまで戻すことは可能ですか？」

先生「ご自身の今の肌の状態に合った治療を組み合わせて近づけましょう」

効果が分からない美容液をちまちま使うより 1万円持ってコラーゲンピールしたほうが早くて確実！



治療料金が安い理由は患者さんが多いからだった♥

弥生「日焼けした直後は治療しないほうがいいですか？」

先生「そうですね、日焼けしたあとは大体2週間くらい空けたほうがいいです。日焼けっていうのは炎症を起こしてる状態なので。ただ、コラーゲンピールをしたあとに日焼けするのはやめてください。皮膚のバリアがなくなってる状態なので、焼けると大変なことになります」

弥生「ちなみに、品川スキンクリニックはなんでこんなに安いんですか？」

先生「多くの患者さんが来院して下さるからですよ。あとはスケールメリットですね」

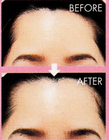




コラーゲンピールとは

自宅ケアでは届かない真皮深層まで作用♥

薬剤を塗って古い角質を除去。ターンオーバーを活性化させる施術です。ほとんど剥離しないので、施術直後から今まで通りの生活に♪



顔全体 ¥10,000（初回限定）

2回目以降は ¥15,000

薬剤をマッサージしながら塗っていくだけ。施術直後からハリが出る♪ 20分くらいで完了。

OVER ¥10,000!
ちょっと高いけどがっつり若返りたい！ 美肌アモーレ

早ければ早いほど効果的！

弥生「過去に他のクリニックで糸を入れたことがある人でも受けられますか？」

先生「腫れた状態だと効果が分かりづらいので、落ち着いたら可能です。」

弥生「どのくらいの間隔でお手入れをしたらいいですか？」

先生「決まりはないですが、老化のサイクルは止められないので大体1年おきにお手入れされる方が多いです」

美肌アモーレとは

リフトアップと美肌が同時に叶う

溶ける糸を挿入することで、たるんだ肌を元の位置に戻します。糸を入れるとコラーゲンが生成されるので美肌効果も期待できる♪



2カ所で ¥170,000

局所麻酔と笑気麻酔をかけて糸を入れます。施術直後からメイクは可能ですが、クレンジングで顔をこするのは避けたほうが無難！ 腫れても2日～1週間で引きます。

UNDER ¥10,000!
手持ちはないけどキレイになりたいなら！ フォトシルクプラス

シミが気になるならまずはフォトシルクプラスがオススメ！

弥生「濃いシミ薄いシミ、シミ予備軍…フォトシルクプラスって、どんなシミにもオススメなんですか？」

先生「そうですね、結構オールマイティだと思いますよ。ただ、シミと言っても加齢によるもの、そばかすとか色々あって。大人になるほどいろんな種類のシミがMIXされるので、早いうちがオススメです」

※かんぱんの場合は医師の診療にて他治療をご提案する場合があります。

フォトシルクプラスとは

シミはもちろんニキビや毛穴にも◎

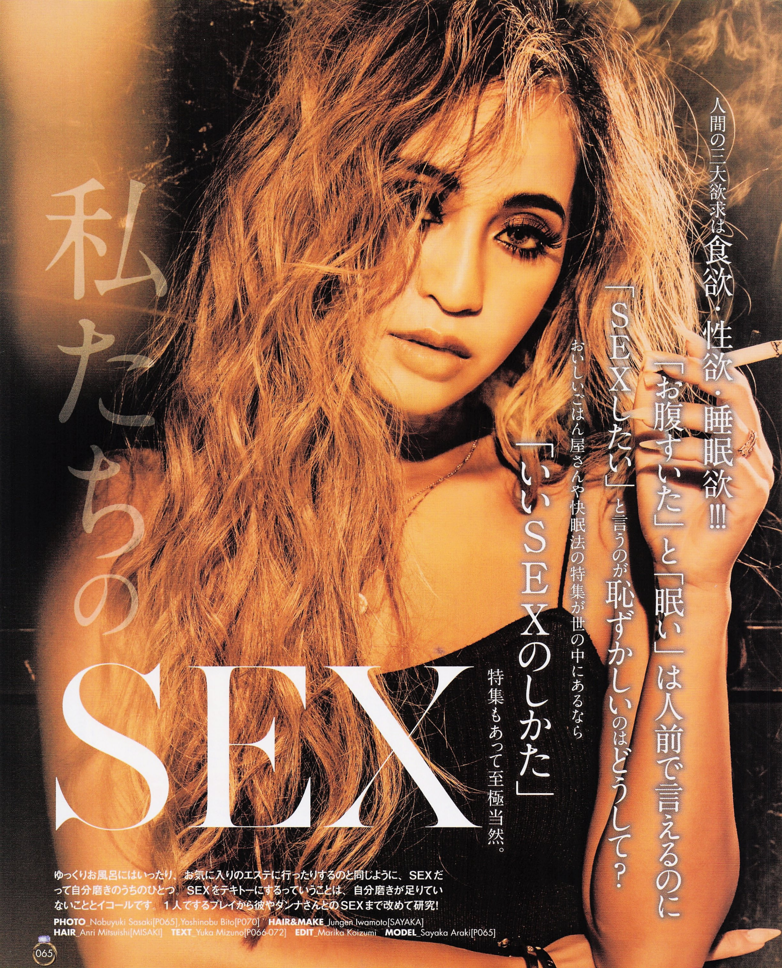
他のマシンでは反応しにくい薄いシミにもアプローチ。ヤケドの危険性も低いので、安心して受けることができます！ すぐにメイク可能。



頬下全体（鼻、鼻下、アゴ除く）**¥7,400**

顔全体（こめかみ除く）**¥8,000**

輪ゴムでバチッとはじかれた程度の痛みあり。施術は15分ほどで終わります。



私たちのSEX

人間の三大欲求は食欲・性欲・睡眠欲!!!
「お腹すいた」と「眠い」は人前で言えるのに
「SEXしたい」と言うのが恥ずかしいのはどうして？
おいしいごはん屋さんや快眠法の特集が世の中にあるなら
「いいSEXのしかた」
特集もあって至極当然。

ゆっくりお風呂にはいったり、お気に入りのエステに行ったりするのと同じように、SEXだって自分磨きのうちのひとつ。SEXをテキトーにするっていうことは、自分磨きが足りていないこととイコールです。1人でするプレイから彼やダンナさんとのSEXまで改めて研究!

PHOTO_Nobuyuki Sasaki[P065],Yoshinobu Bito[P070] **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto[SAYAKA]
HAIR_Anri Mitsuishi[MISAKI] **TEXT**_Yuka Mizuno[P066-072] **EDIT**_Marika Koizumi **MODEL**_Sayaka Araki[P065]

Part.1

平成も終わるというのに、まだ“ただなんとなく”SEXしてるの!?

より良いSEXをするためのアレコレ♥

人生においてとても大事な「SEX」についてお姉さん世代の読者様194人の赤裸々データをリサーチ!! 心も身体も愛し合う大人のSEXを目指しましょ✧

まずはこのテーマ！

お姉さん世代の皆さんに聞いたSEXに関するお悩み

3位 マンネリ

時がたつにつれてルーティン化！“同じSEX”は楽しくない!!

最初の頃はドキドキしたし、あんなに楽しかったSEXも同じ相手と同じシチュエーションで、いっつも同じようなSEX…。ベロチューやフェラなど前戯がめんどくさいなんて声も寄せられました！



2位 SEXレス

結婚・出産でレスになるパターン&年の差カップルに多かった！

産後は子育てが忙しくて性欲がゼロになった意見がめちゃくちゃ多かった！ 男性が性欲ないパターンもぶっちゃけありました。彼・ダンナさん以外の男性ならSEXしたいって正直な声もアリ(笑)。



1位 イケない！（感じない）

イッた経験がない、1Pならイク、中イキできない…と様々★

「気持ちいいけどイク感覚がわからない」(まいたろ／26歳)「自分の性癖を出すのが恥ずかしい」(あちゃみん／30歳)「彼がイクのが早いから、結果自分はイケない💧」(ひい／24歳) 悩めるお姉さん多し！



彼・ダンナさんとのSEXでイケるお姉さんは約4割！

Q.イケない派はどうしてイケないの？

1Pではイケるのに彼だとイケないお姉さんは約27%。人生で一度もイッたことがないお姉さんも全体の23%いるので安心してね〜

A.SEXが適当…。

Hは回数を重ねることがすべてではない(切実)💧

「ダンナと週3でHしてるけどイケないから1人Hは週5(笑)」(月／23歳)「ダンナが早漏。週4しても満たされない！」(ら／20歳)

A.痛い！

大きさ問題だけじゃなくテクニック不足問題も💧

「遠距離だから月1回。処女並みに毎回痛い💧でも彼の顔がタイプ♡」(蘭ちむ／26歳)「大きすぎるのはただ痛いだけ」(まりあ／29歳)

A.いつも同じSEX

同じ場所、同じ時間帯手順の変化なしは危険★

「ああしてこうしてって言うのが恥ずかしい」(糖分／22歳)「昔の彼はおもちゃを使う人。今の彼は普通でつまらない」(ゆか／31歳)



A.自分の外見が気になる

自分に自信がなくてSEXが苦手だったり嫌いな人も💧

「体形に自信がないから相手からどう見えてるか考えてしまう💧」(F／22歳)「脱毛途中だからHするのが恥ずかしい」(華奈／25歳)など！

Q.イケる派はどうしてイケるの？

イケるお姉さんの72%が「たまにイケる」と回答。毎回イケちゃうお姉さんもいるので、ぜひ下のコメントを参考にしてみよう

A.良いところも痛いところも相手に伝えたから！

気持ちいいって伝える♥イクための基本のキ

相手まかせにしないでどこが気持ちいいか伝えることがイクの近道♥ 気持ちいい場所を見つけたら集中して攻めるようにおねだり

A.テッパンはクリトリス！中でイケる派はこの中でも約3割



1Pの自主トレで自分のツボを知る

「おもちゃを使って攻めればすぐイク♪」(せっくす／25歳)「Hしながら自分でクリを触ってイク」(ゆたぴ／17歳)という自給自足派も♪

A.最中に緊張しない！イクことに集中

他のことは考えない！気持ちを高めてTRY

自分が気持ちよくなることに没頭すると相手も良くなるという連鎖が生まれる。恥ずかしいからって中断したり、演技をするとイケなくなるケースも。

A.彼が上手or研究してくれた♥

身体の相性がいい？都市伝説級の激レア男✧

「普通にチューしながらのHだけど彼がゴットハンド(笑)」(ぺこちゃん／23歳)「毎回イクまでじっくり攻めてくれる✧」(ゆき／37歳)

つまり

最中のコミュニケーションをお互いにとる!! SEXに没頭する!! 1Pで自己開発する!!

SEXを「気持ちいい」と楽しむ♪

SEXでイケる人、イケない人のわかれ道は「野生」になれるか、なれないか。イク頻度が高い人は1Pやおもちゃを使って自分の快楽を追求してるお姉さんがそりゃもう圧倒的に多い！

SEXに対して向上心もない人が、いったい他に何ができるっていうの？

続いてはコチラ!

SEXが上手く（相手も自分も気持ちよく）なるためにしてることは？

3位 自主トレ！

194人中101人が自主トレ中 もはや日本女性のたしなみです！

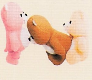
彼氏・ダンナさんなど特定の相手がいない時に性欲も満たせるし、妊娠や性病の心配だってない。自分のツボを知ることはイクための第一歩♪　と、むしろいいことしかない!!



2位 AVを見る

AV男優はしみけんが人気No.1 女性向けAVもオススメです♥

好きなAV男優で名が挙がったのは "しみけん" と "鈴木一徹"!!　軽快なトークと男っぽい強引さ＝しみけん派、とにかくイケメンで甘いムード作り＝一徹派と二極化しました♪



1位 実践あるのみ！

お姉さんの58%が実践を支持 実体験で自信と快感をオープンに！

「お酒を飲んでからSEXすると気持ちいい♥」（りんりん／24歳）「窓を開けながらヤルと興奮する」（あいり／28歳）「充電コードで腕を縛られるのが好き」（あこ／19歳）



好きなAV女優は男女共に 明日花キララがダントツ!!!!!!

顔面偏差値が高くてスタイル抜群でとにかく大絶賛

「かわいくて神」（りいちゃん／28歳）「とにかく完璧！」（れいにゃん／25歳）「顔もかわいくてプロポーションも理想的」（asuna／31歳）「なりたい！」（ReiA／30歳）



最中に「もっと締められる？」、「ちょっと今日調子悪い」って言われないための！ 日常でできる膣トレ♥

骨盤底筋群を鍛える膣トレはアソコの締まりがよくなったり、ヒップやぽっこりお腹が引き締まったり、美容効果も絶大。

1. トイレに行きたくなったらCHANCE！

おしっこする時に途中でおしっこを止められる？

骨盤底筋の緩みはおしっこしてる時に尿道口を止められるかでわかる!! やりすぎると膀胱炎になるので気をつけて実践してみて



2. 電車やバスで座れないときがCHANCE！

立ちながら締める⇔緩める。これを1回×5セット

脚を肩幅に広げ、約5秒かけてゆっくり息を吸いながら肛門あたりを締めて5秒キープ。約5秒かけて息を吐きながら緩めていくよ



3. 一人でしたくなったらCHANCE！

指を2本入れて検証する指つっこみ法がわかりやすい♪

人差し指と中指を第二関節まで入れて、息を吐きながら膣&肛門に力を入れて締めながら約5秒キープして緩める！　これを最低10回



お姉さんの本音

イケメンでSEX下手 or SEX上手だけどブサイク どっちを選ぶ？

顔で選ぶ！ **55%**

SEXで選ぶ！ **45%**

約6割が顔を重視！　身体の相性も大事だけど恋できるかが重要みたい!!

「SEXのあとに見る顔がイケメンだと幸せだから♡」（まりあ／29歳）「ヘタなSEXが一生続くのはムリすぎ(笑)」（どん／27歳）「目をつむればブスはどうにか耐えられる！」（瞳／27歳）

彼・ダンナさんを選ぶ際「SEXの相性」に重きを置くお姉さんは全体の約7割！

人と比較する必要性はまったくないけど、それでも気になるみんなのSEX事情！

私達のSEX平均値・価値観を共有します♥

恋愛とSEXがイコールだった10代と違って、酸いも甘いも知って成熟したお姉さんたち。今や男らしい!? お姉さんたちのリアルなSEX平均値・価値観😸

つきあう前にSEXする？ しない？



どっちでもいい…62%

つきあってからじゃないとムリ…22%

付き合う前にする…16%

「フィーリング」と「軽い女に見られたくない」で意見が二極化！

「つきあった後に相性悪かったらイヤ💧」（さくりなlove♡／27歳）「妊娠したら困る」（色川ゆかり／29歳）「前戯少ない人が多い。楽しみたいから試し乗り😁」（のの／32歳）

SEXに対する価値観は？

彼氏じゃなくても…57%

彼orダンナじゃないと…33%

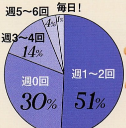
顔がよければ…10%



年齢を重ねるごとに彼氏じゃなくても…という意見が多かった（笑）！

「流れでそういうムードになったらいつでも（笑）」（にゃあ／30歳）「イッたことがないけどイケメンなら気持ちよくなれるし濡れる😁　真剣佑みたいな顔が理想♡」（りお／29歳）

SEXするのは週何日？

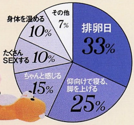




過半数が週1～2回してる結果に！ 30%が0回で2位にランクイン！

SEXはどんな美容液より自分磨きになる✧　定期的にヤラないと枯れちゃう！ なんて声も😁　SEXレスが多い日本で約7割のお姉さんが週1はしてるというまずまずの結果に♪

妊娠しやすいのはどんなSEX？





子作りは排卵日を調べたり、射精後の体位を意識して妊活してる✧

子作りに成功したお姉さんは排卵日SEXや射精後の脚上げ&仰向け寝が多数！　妊活中はできなかったけどたくさんSEXして愛し合ったらできたってエピソードもあったよ😁

やってみたら意外に良かったSEXは？

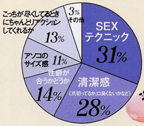


車！ 縛られる！ 目隠し!! SM！

誰かにバレそうなシチュエーションとソフト変態プレイが好み♥

「ラブホでSM😸」（りんりん／24歳）「夜のベランダプレイ最高♥」（ぴーちてぃー／24歳）「海で賑わうコンビニの駐車場でフルスモのハイエースでカーセックス😸」（rei／24歳）

彼、またはダンナさんに求めるポイントは？





「SEXテクニック」と「清潔感」を重視しているお姉さんが多数😸

男性が気にするアソコのサイズより、お姉さんはちゃんと爪を切っているか？ 口臭や体臭がキツくないか？ SEXテクニックは持っているか？ を重視していることがわかったよ😁

その他細かいコトまとめ！

SEXで潮を吹けるコは…20.8%

「外でも中でもイケるし、潮も吹いちゃう😁　毎回ダンナとイケる♥」（圭香／23歳）「特に意識していなくて、自然体でしてたら時々吹いちゃうこともある」（あやみ／27歳）

SEX中に気をつけてるコト

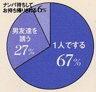
1位　マグロにならない
2位　あえぎかた、テキトーにならない
3位　声量

「マグロは雰囲気ぶち壊しだから、せめてもの気遣いで感じてるフリをしてる（笑）」（ゆめと／23歳）「子供がいるから、声が外に漏れないようにしてるよ」（yu.mama／30歳）

今現在SEXする相手はいますか？

いる…88.1%　いない…11.9%

NOの方へ！ それでもSEXしたくなったらどうしてる？

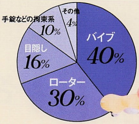




SEXする相手がいなくても1Pしてるお姉さんが大多数でした✧

「コンドームで避妊してるから、したい時は男友達を誘う♥」（みい／24歳）「デカい人を知ってしまって…小さい人はムリになった💧　相性はかなり重要です😁」（りえっち／31歳）

男の人とSEXするとき、どんなおもちゃを使いますか？





王道アイテムは電マ！　SEXでオモチャを使いたくないって意見も…！

「クリをバイブで刺激しないとイケない」（ドキンちゃん／27歳）「クリちゃんをローターで刺激すると秒でイッちゃう♪　最近はダンナとバイブを慣らし中😸」（さえこ／27歳）

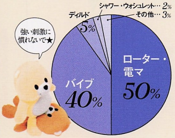
Part.3

ひとりでするのは大人のたしなみです！

お姉さんたちの1P事情を調査しました♥

細かくリサーチしてみるとアンケートに答えてくれた方のうち、約58%のお姉さんが1P経験者という結果に✧ 頻度や愛用のオモチャ、オカズなどを調査♪

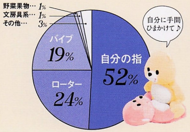
大人のおもちゃ、何が好き？



電マとローターは鉄板♪　ウォッシュレットや机の角…なんて声も

オモチャを使うきっかけは彼氏が買ってきたり、一緒に買いに行った系のお話が多数寄せられました。友達がジョークで誕生日や結婚祝いでくれてからハマった…なんてエピソードもチラホラあったよ

1Pは何でする？



ムラッとしたら即できちゃう指が相棒♥　オモチャ派も約4割

「オモチャを買ったりするのは私にはハードルが高い！」（あいり／28歳）「彼氏と一緒にローターを買ってから溺愛してる♥」（のん／22歳）「気分で電マと指を使い分けしてるよん」（ちーこ／25歳）

1Pとは♥

「1人PLAY」つまり1人Hのコトです♪

おひとり様で楽しめる♥ 安心・安全・ノーストレス

自分の好きな時に楽しめるし、確実に気持ちいい "イク" 快感を初めて知ったのも1Pだった！　って意見がダントツで多いよ♥



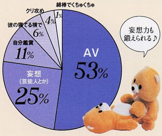
大人のおもちゃを買うのは

やっぱり通販、ドンキ、彼にもらうのがド定番！



10年前から変化なし★ とは言え、オモチャの種類はだいぶ増えたよね♥

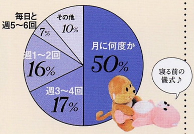
ハマってる1Pの方法は？



女の子向けAVがお姉さん世代に定着♪　ドラマよりもエロい♥

「AV鑑賞しながらウーマナイザー（笑）」（ちーちゃん／21歳）「綿棒でクチュクチュするのがお気に入り」（ゆき／37歳）「好きな芸能人に声攻めされて、なおかつ中出しされる妄想♪」（みりゅきち／26歳）

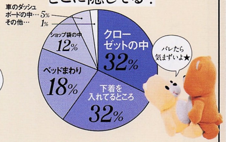
1Pする頻度は？



夜寝る前にムラッとした時だけ1Pするって意見が過半数

お姉さん世代は仕事・家事・育児と日々忙しい！　昔ほど頻繁にしなくなった…って声が大多数だけど、中にはほぼ毎日している性欲の強いお姉さんが全体の8%くらいいました　性欲があるのは元気な証拠♪

大人のおもちゃはどこに隠してる？



クローゼット・下着の引き出し・箱の中・ベッド周辺が主流！

「自分の部屋の、誰も開けなさそうな引き出しにローターを隠してる」（Miku／19歳）「したくなった時にすぐ使えるようベッドのヘッドボードに電マを常備してるよ。週1〜2は愛用してる」（心愛／28歳）

Help! ローター的なものでしかイケなくなったときの改善方法♥

Step.1 ローターや電マなど振動系のアイテムの使用を中断する
強い刺激に慣れてしまった身体は、このままだともっと強い刺激を欲するようになりがち。一回身体をリセットさせる！

↓

Step.2 1Pするとき、いきなり触らず自分を焦らす！
1Pしたくなったとき、最初はイケなくてもいいのでゆっくり自分の身体を指で触ってみる★　焦らず時間をかけて♪

↓

Step.3 クリトリスでイこうとしない
気持ちよくなるためにクリトリスを触るのはいいけどイクのはNG！

↓

Step.4 中と外と併用してイッてみる
時間をかけて（日をまたいでもOK）ほぐしたら中とクリトリスを同時に触る♥

↓

Step.5 徐々に中の比重を重くしていく♥
外と中を触ってイケるようになったら、徐々に中を触る時間を長くしていくよ。

警告!!!! ローター（電マ）依存はこんな弊害を招く原因にも…!!

SEXでイキにくくなる！

オモチャなら秒でイケるのに彼が相手だと途端にイケない身体に

ローターや電マなど振動系のアイテムは、ハマりすぎると機械の強い刺激でしかイケなくなる可能性も！　手軽にイケるかもしれないけど、振動系のアイテムの使用は程々に…！



Part.4

セフレから結婚した下田美咲先生へ一問一答♥

セフレは本命になれない説をくつがえす!!

ただの恋愛マスターとは違う！　独自の価値観で幸せを掴んだ下田美咲先生✧シモリアンという信者を持つ先生にSEXのお悩みをズバッと答えてもらったよ

Q1.

彼、ダンナさんに飽きられないSEXテクニックはありますか？

A. 重要なのは彼のSEXを大好きになること♥

嘘はダメだけど少しでも良かったらアピール♪

それが1番喜ぶし、それがすべて✧　なにかテクニックを使うとかじゃなくて、どれだけその男のSEXを自分が気に入るか　ヤッてて楽しくなるようなリアクションを"素+ちょい盛り"でアピール！　そのためには相手のSEXが好きってことが大前提でしょ♥

Q2.

SEXレスの回避術は？

A. 性欲があるか？ないか？　調べる！

そもそもの欲が薄いとレスになりやすいよね

私も29年しか生きてないから同じ男と10年20年SEXして楽しいことなのか？　まだ測りきれない。ただ、性欲も食欲や睡眠欲と一緒で、そもそも意欲の薄い男っている。食に興味がなくて毎日グミだけ食べて生きてるような男に美味しい手料理を作っても、大したリアクションもしないし、食いっぷりもイマイチなのと同じで、一生SEXをしたいなら、そもそも性欲がある男を選ぶ必要がある！

Q3.

騎乗位がうまくできません！

A. やらなくていいよ！

積極性はなくていい、女はテクニック0でも平気！

騎乗位しよう！　なんて今まで思ったことない。なんなら自分から舐めようと思ったことも1回もない。それでもヤリ捨てされたことはないし、必ずおかわりされてきたよ。女にテクニックがあると、性の歴史が透けて見えるから逆にマイナスになる場合もあるし、積極的にSEXする女を「便利」だという話は聞いても「だから惚れた」とは聞いたことない。その努力は、無料風俗キャラになるだけかも。

Q4.

彼の前戯が痛いです。どうしたらいいですか？

A.「痛い」って絶対に言おう。

痛い時は痛いと伝える！

一般的にはSEX中にマイナスな事を言っちゃダメとか言うけど、痛いことしてくる男は、そもそもSEXに必要な知識がなさすぎる！　人から言われてやる勉強と自分がやりたくてする勉強って質が違うから、勉強をするように促して解決する問題でもないし、ヘタな男は見捨てたほうがいい。

Q5.

どうしたら潮を吹けるようになりますか？

A. 別に吹く必要なし！

潮吹いたからって気持ちいいわけじゃないからね

わたしは吹き放題タイプ。でも潮を吹くこと＝気持ちいいじゃないから、シーツが汚れてむしろイヤ(笑)。だから、ぜんぜんムリして吹こうと思わなくていいと思うけど、もしも吹かせようとする男がいて、どうしても吹きたい！　と前のめりならば、事前にお水をたくさん飲んで体内のタンクを満タンにしておくと、吹ける可能性は高まるかな。

Q6.

彼とのSEXじゃイケる気がしません！

A."イクスキル"持ってる？

彼だけに任せてない？　自分のスキルはどう？

イク行為は男のテクニックの問題＋女の"イクスキル"♥　中イキは難しいけれどそれ以外はおひとり様で攻めどころと感覚を磨いて！　100%男任せじゃ一生イケないと思うよ。自分ではイケるのに彼とはイケないなら彼がヘタクソだから、イケるセックスがしたいなら他の男に乗り換えることを視野に入れたほうがいい。



SEXはセンス！　SEX神経のいい男と寝るべし！

Q7.

「つきあう前にSEXすると本命になれない」説についてどう思いますか？

A. 順番なんて気にしないでよし！

つきあってからハズレだったら逆に困るでしょ！　やってよし！

わたしはつきあう前にやっていいと思うし、したせいでつきあえなかったことなんてない。今のダンナさんも特につきあわずにセックスしてた相手だけど、そのままプロポーズされた。むしろつきあってから初めてのセックスをして、ド下手なことが発覚しちゃうほうが困るよね。恋人に対してSEXの不満や悩みを抱えることのほうがよっぽど地獄！

Q8.

ヤリマンのレッテルを貼られずにいろんな人とSEXするには？

A. 独身時代はヤリこんでOK!

相手を選べる独身時代はチャンスタイム！

世論を気にしてSEXのヘタクソな男と結婚するほうが悲劇。結婚したら他の人とは出来ないわけだからね。不倫をしている人はたくさんいるけれど、相手がいい人だと裏切るのは簡単なことじゃないから、不倫を前提に結婚するのは危険。独身時代に堂々とヤリこんで、自分のNo.1SEXの男を見つけて結婚がベスト♥　SEXだけは、ダンナとしか出来ないことだからね。他のことは家庭外でまかなえる。

Part.5

女医さんに聞く!!! お姉さん世代の体の中の本当のコト♥

意外に知らない自分の身体のコトをマジメにお勉強！

生理不順・PMS・妊活…お姉さん世代がぶち当たる壁は山ほど(泣)💧 身体のしくみや気になるSEXについて医学的観点から女医さんに聞いてみた😊

「SEXでキレイになる」なんてキレイごと。

SEXはそんな生やさしいモンじゃないです！

Q. 「SEXすると女性ホルモンが出る」的なことを聞きますが、それって本当ですよね？

A. それはまったくの都市伝説です(笑)！

キレイになりたいなら幸せを感じるコト♥

SEXそのものは子宮をつつく行為なのでキレイになったり、女性ホルモンといわれるエストロゲンが増えることはありません。幸せホルモンと言われるオキシトシン・ドーパミン・脳内モルヒネなどを適度に分泌すると美肌効果や自律神経を整えてくれてキレイになると言われてますが、これは性行為によって分泌する科学的な根拠はないですよ。恋をするドキドキと同じように、美味しいものを食べたり、ペットを飼ったり、友達と楽しいことをしても幸せホルモンは出るので"日々の生活に幸せを感じるコト"。それが女性がキレイになる秘訣です✧

Q. 30代〜の妊活がツラいです。実際30代overでの妊娠は厳しいのでしょうか？

A. 35歳がターニングポイント！

妊娠する機能のエイジングは止められない。

結婚・妊娠の未来を想定する場合、女性が焦る気持ちはわかります。しかし結婚・妊娠は男性の協力がなくてはいけないこと！ 35歳から急激にエイジングが始まるわけではないけれど、卵巣や卵子の機能はどんどん下がっていく一方。そして流産・子宮外妊娠・ダウン症・婦人科系の病気など少しづつリスクが増えていく…💧 まずは妊娠できる環境を作り、パートナーのストレスにならないように楽しみながら妊活することを考えましょう！ 不妊のうち50%は原因不明のもの。妊活でセックスレスになるケースも多いので二人の思いを高めるコトが重要😊



Q. 危険なプレイが好きです♥ ただ、興奮する一方で体に悪いのかな？って思うときもあります。先生的に絶対にやめたほうがいいプレイはありますか？

A. 生理中のSEXは絶対にダメ!!

子宮内膜症などになる可能性も

生理中にSEXをすることで経血が逆流したり、膣内が傷ついて雑菌やウイルスが入ってしまい子宮内膜症などの病気になるリスクが高まります。これらは不妊症になる可能性が高い病気です。コンドームをしていてもそのリスクには変わりがないので誘われても絶対に断りましょう！ またアナルSEXも直腸を傷つけて感染症を引き起こしてしまう原因に。

お話を聞いたのはこの方♥

いけした女性クリニック銀座
㊟東京都中央区銀座2-8-4 泰明ビル3F ☎03-3562-1966
※完全予約制 毎週木曜日が休診日です。



池下 育子先生

1992年に開業。会社や人間関係などのストレスで悩む女性に寄り添ってくれます。



Q. 生理不順をほうっておくとどんなリスクがありますか？

A. 不妊症になる可能性アリ！

生理周期が24日以内、3カ月ない時は病院へ！

生理不順になる原因は色々。今の時代はストレスで体が悲鳴をあげてるケースと、食べないダイエットによる生理不順が多数。月に2〜3回生理がきたり、生理周期が24日以内で極端に短い人も不正出血の可能性があります！ 生理は子宮じゃなくて脳が指令を出してるから、「おかしいぞ？」と思ったら婦人科へ来てください✧



Q. PMSがひどいです。どうやったら乗り越えられますか？

A. 大切な人(彼・ダンナさん)に伝える！

自分一人ではないから悩みすぎないで😿

女性の約50%がイライラ、食欲増進、むくみ、頭痛、集中力低下などPMS症状があります。この時期は睡眠&体を冷やさないことを心がけて✧ そして家族やパートナーにはPMS体質について話しておくとわかってもらいやすいですよ😊 365日イライラしたりする人はPSDD（月経前不快気分障害）のケースも。



Q. 彼氏、ダンナさんをずっとつなぎとめておく方法は？

A. 膣の若返り&引き締め✧

美容大国・韓国では膣レーザーが人気😊

私のクリニックではやっていませんが膣の壁にレーザーを照射してふっくらした弾力をつける「モナリザタッチ」という施術があります。日本では「男性の胃袋を掴もう！」というフレーズをよく耳にしますが、韓国では「ルックスとSEX」を大切にしているので女性器成形は人気✧ 膣は出産経験がなくてもエストロゲン分泌量が減ってクッションが減るので気になる人はぜひ♪

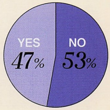
Part.6

SEXとは最大級のコミュニケーションである♥

メンズ側の意見を聞いてみようの会！

19～47歳まで幅広いメンズからSEXについてアンケートを集計しました♨ 女性に言えない本音から、女性に求めるSEXまでこっそり教えてもらったよ♪

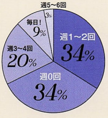
Q1. 今の彼女or奥さんとのSEXに満足してますか？



YES…47%、NO…53%で半分以上が満足してない💧

「嫁と週1～2回。締まりがよくて早漏が悩み！」（こう／36歳）「誘うと拒否られるから月1あるか💧」（masa／29歳）「彼女とコスプレSEXに最近ハマってる♨」（和也／32歳）

Q2. SEXする頻度はどのくらいですか？



週0が全体の34%も★ 週5以上は全体のたった11%！

「週4で彼女としてる！好きな体位はバック♪」（大介／27歳）「結婚27年目。もう7～8年セックスレス。」（キー坊／47歳）「EDだから週0！毎朝フェラしてほしい♥」（A／23歳）

Q3. 相手に夢中になっちゃうのはどんなSEX？

フェラが上手！

「おお♥」ってアガる♨ 下から見上げて欲しい！

「フェラとか攻めがうまいコってなかなかいないから、上手いとまたしたくなる♨ エロくてすべての要求を飲まないキャラ攻め上手が多い♥」（もんた／34歳）

程よく攻めてほしい

ガツガツしすぎず、マグロでもないのが理想です✧

「自分からすすんで騎乗位して気持ちよくなってる女もイヤだし、まったく感じないコもやってて疲れるだけ。やっぱ一緒に気持ちよくなりたいと思う！」（みっきー／24歳）

反応がいい！

声や反応がいいと盛り上がる♥

「相手が気持ちよさそうにしている姿を見るのが好き♥ 彼女の性感帯を見つけた時はうれしかった♨ でもあんまり積極的すぎると他の男を想像して引く。」（haT／32歳）

Q4. 彼女or奥さんが大人のおもちゃをガンガン使ってたら引きますか？別にいいですか？



いい派の意見！

エロい女がタイプのメンズは全然気にしてない！

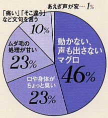
「全然いい♪ 一緒にしたい！」（ののの／21歳）「彼女はいつもオモチャ使ってます♨」（デブ2929／49歳）「引かないけどオレとのSEX中だけにしてほしい」（Kちゃん／30歳）

引く派の意見！

20代のメンズは性欲高め女子に少し引く可能性も

「人の仕事中に何してんだってなるし、その一面はあんまり見たくないかな💧」（ワンワン／25歳）「どこで手に入れたか気になる」（敦／31歳）「ガンガンはちょっと…」（みっくん／26歳）

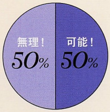
Q5. 萎えるのはどれ？



マグロ・体臭・ムダ毛・文句・あえぎ声がヘンがワースト5！

「気持ちいい顔が見たいからマグロは最悪」（レイmomo／29歳）「足の毛が濃くて引いた💧」（しょぺ／25歳）「SEX中にそこ違うとか言う女は普段から態度がデカい」（t／31歳）

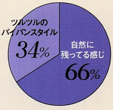
Q6. セフレから本命になるのは可能？



ピッタリ50：50！ ヤラないほうが彼女にはなりやすいかも

「離れられないSEXの女とはつきあったコトがある！」（濱ちゃん／30歳）「セフレは所詮セフレ。」（かずちょぱ／31歳）「顔・スタイルがタイプで性格よければ！」（さち／42歳）

Q7. アンダーヘアはどれが好き？



自然派が人気だけどパイパン支持率も上昇中

「舐めるからパイパン！」（まつざわ／34歳）「ないのは不特定多数と遊んでる感じがしてちょっと…」（ユウキ／19歳）「どんなに顔かわいくてもマン毛あると萎える」（HERO／30歳）

Q8. がっかりSEXエピソードは？

ノーマルなSEX

普通のシチュエーションや体位じゃ勃たない（笑）

毎日してるからノーマルSEXじゃダメ。従順な女が好きだけどたまに夜這いしてくれたら燃える♥（かずや／45歳）

H中のオナラ

ただただ萎えた💧 トイレに行って欲しかった…。

女のコがおならする姿を見せるのは反則。何も言わなかったけどドン引き。ある意味忘れられないSEX（笑）。（あゆむ／25歳）

ニオイ

股間が臭いとヤル気ゼロになる💧 清潔感は大切！

ニオイがキツいコは苦痛。男も気分が乗らない日もあるからしたいアピール強いコも苦手💧（foobar／32歳）

Q9. 彼女や奥さんに言いたいコトや理想のプレイは？

もっと色々なプレイがしたい

飽きがこないか心配。コスプレやオモチャ使いたい！

いつもと違うシチュエーションだとテンションもアソコも上がる✧ 彼女と週3～4回してるから、変化球もつけたい！（こーじぃ／30歳）

もっと膣をちゃんと洗って！

本命のコにはクンニしたいからニオイは萎える…💧

SEX中にクンニしようと思ったらニオイが気になるケースはけっこうある（苦笑）。あえぎ声がヘンなコも気が散る。（マーティン／24歳）

もっとガンガン来てほしい！

SEXの頻度が少ないから不満★

10日に1回ペースだから頻度が少なく寂しい。道具を使ったり攻めのSEXがしたいんだけど彼女はMッ気がない。（パチ好き／30歳）

膣から出るオナラについて物申す！

ゆるい、相性が悪い＝音が出る、は間違い!?

最中のオナラみたいな音＝クイーフというもの。激しくなった時に出る音なので「動きがいいと出る音」という認識を彼に刷り込んで！

拡大版!!

連載 第10回

整形したいけど「痛いのは怖い！」「失敗しないか不安!」「やるべきか迷う！」という方たちの心のモヤモヤ解消します😊★



整形コンシェルジュ
（33歳／東京都）
独身・子供なし
一条ありさん

絶対に失敗したくない!! という人のための整形相談所♥

今回の整形相談所は、気になるアンチエイジングをテーマにした拡大版!
たるみ改善、リフトアップを中心とした最新の施術を、姉モが体験レポートとともに紹介します♥ 最近たるみやハリが気になる人は要チェック!

PHOTO_Satoshi Ohmura **DESIGN**_Mami Imamura(ATOM☆STUDIO) **TEXT**_Chie Nagamine **EDIT**_Anna Kuriyama

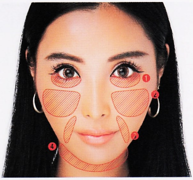
第10回 これからはアンチエイジングで重力と闘う♥

10代～20代前半の整形は、目を大きくしたり
鼻を高くしたり、コンプレックスを解消するため
理想の顔に近づけるためのものだった✧
だけど20代半ばを過ぎた頃から
「こんなところに小ジワあったっけ？」とか、
「ほうれい線ってこんなに目立ったっけ？」とか、
気になるところが少しずつ変わってきて…💧

クリニックに頼るのはまだ先！ と思っていたけど、
アラサーになったら、もうそんなこと言ってる場合じゃ
ないかなって思って溶ける糸でリフトアップしたよ♥
アンチエイジングの施術は、劇的に変わる整形ではないけれど、
ちょっぴり見た目時間を巻き戻してくれるの♥
重力には自力で勝てない！ もっと早くから始めれば
よかったかな、と今はちょっぴり後悔してる😊

20代前半とどこが変わってる？ まずはたるみの原因をチェック!

筋肉の衰え、肌の弾力の低下…たるみの原因を理解して、今からできるだけ予防してね✧



たるみが出やすいのはココ!!

① 目の下
加齢によって脂肪が委縮しやすい部分💧 脂肪が少なくなりくぼんでくると、余った皮膚がたるんでしまう💧

② 頬骨の下
表情筋が衰えてくると、頬についていた脂肪が下がりたるんだ状態に！ また脂肪が減ることでコケて見える💧

③ ほうれい線
頬の脂肪が下がることで、ほうれい線の段差部分に脂肪が覆いかぶさることになり、深い溝ができてしまう💧

④ あご下
支えきれなくなった脂肪と皮膚が、あご下にたまって二重あごに💧 フェイスラインがボヤけてくる！

なんで顔がたるむの?

1 表情筋が衰えるから💧
表情をつくるときに使われる顔の筋肉が表情筋と呼ばれるもの♥ この表情筋が衰えると皮膚を支えきれなくなってたるみに直結！

2 姿勢が悪いから💧
スマホやパソコンを使っているとき、首が前に出た状態になると、首の前の皮膚が引っ張られてアゴ周りのたるみの原因になるよ！

3 肌のハリが失われるから💧
肌は加齢によりコラーゲンやエラスチンが減少し、同時に水分保持力も減る💧 弾力を失ってしまった肌が重力に負けてしまうの💧

4 脂肪のつき方が変わるから💧
顔の脂肪は加齢とともに萎縮し、目のくぼみや頬のコケの原因に。また肌がハリを失うと、ついている脂肪が下がりたるんでくる💧

5 紫外線によるダメージで💧
紫外線は、ハリや弾力を保つコラーゲンやエラスチンを破壊してしまう肌の大敵！ 老化の80%が紫外線の影響とも言われてるよ！

自力で改善しようと思ったら…

1. 表情筋を鍛える
体の筋肉と同じで表情筋は鍛えることができる✧ 美顔器やアイテムでコツコツとやるべし！

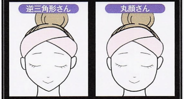
2. 徹底した紫外線対策
紫外線は冬でも室内でもNG！ 365日、24時間体制でしっかりとガードすることを忘れずに😊

3. 適切なスキンケア
ハリや弾力を持たせるためのスキンケアを♥ これからの季節は乾燥を防ぐことも大事なポイント✧

4. 生活習慣の改善
姿勢は正しく、バランスのとれた食事と適度な睡眠…肌に悪いことはとにかくしないコト✧

自分でやるのは大変だから、
クリニックに駆け込んで
理想の輪郭をゲットしよう♥

ちなみに、丸顔さんと逆三角形さんはたるみが目立ちやすい💧



脂肪の量が少ない逆三角形さんは、目の下や頬がこけてくると、皮膚のたるみが目立つ💧

ふっくらした印象の丸顔さんは、脂肪の量が多いので、あご下のたるみが目立ちやすい💧

加齢は避けて通れないし100%紫外線カットも無理だよね💧



頬の下側〜アゴにかけてのたるみが気になるなりは

品川美容外科で受けられる 美肌アモーレ♥



ダイエット講師
(29歳／千葉県)
独身・子供なし
矢沢なりさん



施術してくれたのは

品川美容外科 横浜院
院長 **今村直樹先生**

アンチエイジングはもちろん、目元の整形や豊胸などの豊富な経験から、女性を美に導いてくれる人気のドクター！



極細の針で糸を挿入！ 一見痛そうに見えるけど、麻酔が効いているので、ほとんど痛みを感じない

美肌アモーレって？

毛羽だった溶ける糸を皮膚の下に挿入し、フェイスラインを引き上げる人気の施術♥ たるんだ肌を元の位置に戻すだけでなく、挿入した糸のまわりにコラーゲンの生成を促してくれて、お肌のハリがアップするよ✧ 糸は半年〜1年で吸収されるので、異物が残ることもない♥ 安心して、何度でも受けることができるよ♪

料金	(2カ所) ¥170,000〜
施術時間	約30分
麻酔	あり
痛み	麻酔によりほとんどなし
腫れ	腫れた場合、2日〜1週間でひく
ダウンタイム	1週間程度

こんな人にオススメ♥

- たるみが気になる
- 毛穴を目立たなくしたい
- ほうれい線を薄くしたい
- マリオネットラインが気になる
- にきび肌を改善したい

直後AFTER





施術直後は麻酔の腫れが残っていてむくんじゃってるけど、頬がギュッと上がったのを実感





BEFORE





頬骨から下のたるみがすごく気になる💧 フェイスラインも、もたついてるからはっきりしない！





カウンセリングでは



カウンセリングで糸の本数や入れ方を相談✧ どの部分をどれぐらいリフトアップしたいのかじっくり相談！

自撮りは盛れても他は…💧





受けてみた感想♥

術後すぐに引き上がってるのがわかって、正直「すごい！」って思った♪ ほうれい線が目立たなくなって、輪郭もなめらかですっきり✧ 痛みがほとんどないことにもびっくり♥



糸を入れたのはここ♥

今回は頬部分をこめかみに向かって引き上げるよう、左右3本ずつの糸を挿入したよ✧ 針穴が目立たないようフェイスライン側から入れているの♥

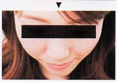
あわせて受けたい♥


▼


美肌注射プレミアム Plus

数種類の有効因子を肌に注入して、コラーゲンやヒアルロン酸の生産量を増強する肌の再生治療✧ 肌内部にコラーゲンが増えることで、ハリや潤い、透明感がアップする！ 気になる小ジワ、ニキビ跡などのクレーターの改善も期待できるよ♥

料金：(1cc) ¥9,800、施術時間：5〜10分、麻酔：希望の場合のみ表面麻酔（有料）、ダウンタイム：約1週間


▼


ハートチーク

高濃度ヒアルロン酸を両頬に注入して、ふっくらとした立体感のあるフェイスラインにしてくれる施術♥ 頬にボリュームを持たせることで、小顔効果もありかわいく若々しい印象になれる♪ 頬にボリュームがない人におすすめだよ！

料金：(両頬) ¥18,000、施術時間：5〜10分、麻酔：希望の場合のみ表面麻酔（有料)、ダウンタイム：2〜3日





品川美容外科 横浜院
㊟ 神奈川県横浜市西区高島2-13-12
崎陽軒ビル ヨコハマジャスト3号館7F
0120-449-700
診療時間：10：00〜20：00

ほうれい線とアゴ下のたるみが気になるかすみは

メディカルプラスクリニック新宿で受けられる HIFU(ハイフ)♥



ミンツプランニング
代表取締役
(31歳／東京都)
既婚・子供なし
金本かすみさん



教えてくれたのは

メディカルプラスクリニック新宿
院長 **林 和弘**先生

豊富な経験と丁寧なカウンセリングで、一人一人に合った適切な施術を提案してくれる人気のドクター！



HIFUって？

いままで外科手術でしか解消できなかったSMAS(スマス)と呼ばれる表情筋の筋膜に、ピンポイントで熱を与えて引き締めるマシン施術♪　皮膚の土台からたるみ治療ができるので、気になるほうれい線やマリオネットラインにも効果絶大♥　最新機器は痛みやヤケドのリスクも大幅に軽減されていて安心✧

料金　1回　全顔　¥115,500
目元+額　¥54,000
頬+フェイスライン　¥75,600
※初回・2回目は限定価格20% OFF

施術時間　45分〜　麻酔　なし

痛み　奥に響くような痛みあり

腫れ　ほとんどなし

ダウンタイム　ほとんどなし

直後AFTER



ななめ



正面

頬の位置が高くなってフェイスラインのもたつきが解消✧　目の開きも良くなってる！





横

BEFORE



ななめ



正面

頬のたるみ、ほうれい線やマリオネットラインが気になる💧
横から見ると一目瞭然💧





横

こんな人にオススメ♥

- たるみを改善したい
- マリオネットラインが気になる
- ほうれい線が気になる
- フェイスラインを引き上げたい
- 小顔になりたい

カウンセリングでは



たるみ以外にもシワのお悩みを真剣に相談！　先生の説明はとてもわかりやすく、すごく安心できたよ♥



3日後

受けてみた感想♥

施術直後にすぐに、たるみが引き上がってるのを実感できる✧　施術中の痛みもほとんどないし、麻酔なしなのでダウンタイムもなくてすごく楽ちん♥　もう1回やりたい！



照射したのはここ♥

頬のたるみが一番気になるので、頬+フェイスラインに照射♪　目元+おでこだと目周りの小じわにも効くみたいだから今度受けてみたいな♥

自撮りは盛れても他は…💧



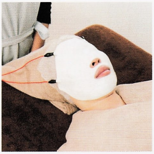
あわせて受けたい♥



高濃度ビタミンC点滴

ビタミンCは抗酸化作用が強く、シミを防いでハリや弾力のある白肌に導いていくれるアンチエイジングに不可欠な成分♥　HIFUでリフトアップした肌に、ハリや弾力をプラスすることで、より若々しい印象に！

料金：¥13,500
(HIFUと同時施術なら¥6,750)
施術時間：30分
(HIFUと同時施術可能)
麻酔：なし、ダウンタイム：なし



OPホワイトニングパック

ビタミンCなどを肌に浸透させるイオン導入と、海藻パックがセットになったオプションのメディカルエステ♪　美白効果が高く、毛穴のないなめらかな肌に導いてくれる♥　HIFU後の肌の鎮静にもおすすめ！

料金：¥6,480
施術時間：約30分
麻酔：なし
ダウンタイム：なし



メディカルプラスクリニック新宿



㊟ 東京都渋谷区代々木2-7-8
東京南新宿ビル6F　☎03-5354-6381
診療時間：10：00〜13：00、
14：30〜19：00 <予約制>

クリニックの詳細はP45をチェック★

フェイスラインと二重あごが気になる美和子先生は

わかばクリニックで受けられる ウルティマ マエストラRF（アールエフ）♥



渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（36歳／東京都）独身・子供なし
木村美和子さん



教えてくれたのは

わかばクリニック
院長 工藤清加先生

健康と美容をトータルにとらえたアンチエイジング治療が得意♥ 女性ならではの視点で悩みを解決してくれる✧



ウルティマ マエストラ RFって？

たるみ、毛穴の開き、小ジワに効果を発揮する最新リフトアップ治療♥ 深部から引き締めるモノポーラRFと、表層に熱を蓄積し小ジワや毛穴の開きを改善するバイポーラRFを組み合わせで効率よくリフトアップ！ 施術後1～3カ月でベストな引き締め状態に♥ 痛みが少なく気軽に受けられるのも魅力✧

料金 （単発）¥38,000～
姉ageha特別価格 ¥25,000～
施術時間 30分 麻酔 なし 痛み なし
腫れ なし ダウンタイム なし

こんな人にオススメ♥

・痛いのは無理💧
・敏感肌で赤味が出やすい！
・むくみを解消したい！
・ちりめんジワ、小ジワが気になる！
・毛穴の開きが気になる！

直後AFTER



施術直後はむくみが取れてすっきりした感じ♥ エラまわりの輪郭がシャープになった✧

BEFORE



正面から見るとあまりわからないけど、横から見るとあご下のお肉が余ってるんだよね…💧



受けてみた感想♥

施術直後はむくみが取れた感じで、目がパッチリしたかも♥ 今は引き上がるというよりも、ハリを実感してて、肌の調子がよくなった✧ ピークは術後1～3カ月らしいから楽しみ😊



照射したのはここ♥

上まぶた以外の全顔に照射😊 特に気になっているあご下やフェイスラインには念入りにあててもらったよ♪ 痛くないからつい寝ちゃった(笑)。

カウンセリングでは

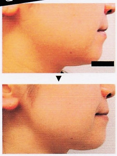


美和子先生のお悩みは、かくれ二重あご💧 横を向いたときのフェイスラインを整えたい、と先生に相談♥

自撮りは盛れても他は…💧



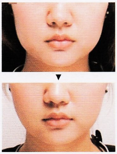
あわせて受けたい♥



リフトテクレーザー

レーザーを使って、ウルティマよりも強く即効性のある引き締めができる施術♥ 目の周りや両頬など、より部分的な施術が受けられるので、強く引き締めたい部分にだけ施術することができる✧ 小じわにも効果大！

料金：（フェイスライン）¥29,600、施術時間：約15分
麻酔：表面麻酔
ダウンタイム：ほとんどなし



小顔注射

植物から抽出した成分を主成分とした、新しい脂肪融解注射だよ★ これまでの脂肪溶解剤では難しかった鼻やまぶたの輪郭形成が可能に♥ 注入部位に痛みやむくみ、腫れもほとんど発生しないので、ダウンタイムもほとんどなし♪

料金：（顔1本）¥18,000（姉ageha特別価格¥12,500）、施術時間：約5分、麻酔：なし
ダウンタイム：ほとんどなし



わかばクリニック

㊟ 東京都港区六本木7-15-10 A7ビル6F ☎03-5786-4011
診療時間：10～20時（月～土）、10～18時（日）、祝日は休診





日本一美意識が高い街！ 歌舞伎町に出現した美容クリニック♥

イケメンドクターの〝痛くない〟リフトアップ♥

美を追求し続ける女性たちが集まる街、歌舞伎町にイケメンドクターが院長を務めるクリニックが誕生！ 繁華街にありながら、扉を開けると清潔感が溢れ、落ち着いた空間がそこにはあった♡

PHOTO_Fumitaka Kusumi DESIGN_Mutsumi Sawada EDIT&TEXT_Shiori Akashi MODEL_Oto Mizuhara



西武新宿駅から徒歩2分という立地のよさ！ 歌舞伎町にあるので、「ちょっとお仕事前に♡」なんてことも可能♡

Dr. 永嶋

得意施術はこれまでに培った経験に裏付けされたデザインカ・技術力が活きる小顔・リフトアップ整形。美容外科で培ってきたノウハウを活かした適切な処置で、痛み腫れの少ない施術を提供し、大好評を博す！



乙さん、先生に質問攻め！



興味はあるけど痛そうだし、ダウンタイムとかどうなの？よくある質問を、乙さんに代表して聞いてもらいました♡



Q ダウンタイムはありますか？

施術後すぐにお化粧はできます！ ただ、麻酔で目が開けづらかったりとか、口角が下がったりとかがあるので、見た目的に落ち着くまで2～3時間は最低でもかかるのかなと思います。ただ、1週間ぐらいはピリピリした痛みや、触ると違和感を覚えることも。また、糸がスライドした際にプチプチ音がするなどあるかもしれませんが、切れたわけではないので安心してください。

Q 痛みやリスクはありますか？

麻酔をするので内出血する可能性があるのと、麻酔が切れたあとこめかみ部分が痛くなったりする可能性があります。お酒を飲むと血流が良くなるので痛みが出ることも。

ですが、2週間くらい経てば、痛みや違和感はほぼなくなります。なのでお酒は術後2、3日は控えて頂けるとありがたいです。施術中の痛みは、ほぼありません！

Q 施術時間はどれぐらい？

糸の本数によって変わりますが、だいたい15分～20分ぐらいで終わります。短い時間でできるので、ランチの余った時間に行くような感覚で来て頂けますよ。

Q 傷はできますか？

髪の生え際から糸を通すので、傷は正直まったく分からないと思います。できたとしても、ニキビを潰したような跡ができるくらいです。美容室に行って髪や頭皮を触られたとしても術後1週間ほどあけてから行けば、まず気づかれないと思います。ただ、髪を染めるのは1～2週間ぐらいあけて、傷が治ってからやって頂くほうがいいですね。

Q 通院は必要ですか？

術後にそのままお仕事に行って頂けるので、通院は特に必要ありません。ただ、そのあと気になる箇所などがあれば、もちろんクリニックにお越し頂いて大丈夫ですよ。

Q 効果はどれぐらい持ちますか？

自分で見て、ちょっと物足りなくなってくるのが1年後くらいですかね。3～4年経過しても持続自体はしているのですが、感覚的に「戻っちゃったな」って思うのがそれぐらいだと思います。リフトアップはコラーゲンを育成する細胞を刺激してくれるので、回数を重ねている方のほうが効果は持続しやすく、肌もキレイになります。



すごいぞ！ 永嶋先生！

感動するぐらいのリフトアップ効果にびっくり！

施術中も痛みがなく、あっという間に終わってました♡ なにより先生がすごく優しいし、話しやすい！ クリニックに取材で行く機会も多いけど、もう No. 1！ クリニックって緊張して来る人も多いけど、フレンドリーに話してくれるのは安心できる。中身までイケメン♡





「頬のたるみで老けて見えるのが悩みです…。たるみのせいで毛穴やほうれい線が目立ってきてしまうのもどうにかしたい！」





「鏡で見た瞬間、リフトアップ効果にびっくり！ キュッとあがって肌もキレイになって、仕上がりに大満足です♡ 腫れも全然ないし、痛みもなくあっという間に終了！」

いざ施術開始！



生え際付近のメイクをオフ

メイクは部分的に落とすだけ！ メイク落としはクリニックにあるので、手ぶらで OK です♡



糸を通すところにマーキング

メイクを落としたら、マーキングしていきます。生え際付近なので傷が目立ちにくい♪



いよいよ施術開始

痛みの少ない針を使って、麻酔を施していきます。その後リフトアップ施術に。



15～20分で終了！

あっという間にリフトアップ完了。施術が終わったら全体のバランスを見て終了です。



先生インスタ tcbnagashima　https://tcb-shinjuku.com/

3年半で2～3000人の施術をしてきた永嶋先生の、確かな技術を体験してみてね♡「僕も痛いのは嫌なので、なるべく針を刺す回数を少なく、短時間で施術して腫れも少なくなるよう心掛けています！」

㊟ 東京都新宿区歌舞伎町1丁目27-5 歌舞伎町 APM ビル 7F ☎0120-814-971 または ☎ 03-6233-8671（受付 10:00 ～ 19:00）㊢10:00 ～ 19:00（予約制）不定休





とある1週間のごはん日記♪♪

menu

お肌や体形は食べたものでできている♥ 「とにかく好きなものを食べる派」から「美のために食事している派」まで、お姉さんたちのとある1週間の献立を徹底調査してきました!! 意外な素顔も覗けちゃうかも😋

DESIGN_Ayako Kondo
EDIT&TEXT_Anna Kuriyama, Momoka Sato



専属モデル（33歳／東京都）既婚・子供なし
毎日のお菓子は欠かせない

加賀美早紀の7日間♥

意外と甘党な早紀は、小さい頃から大好きなおやつを毎日食べる分、季節の野菜やフルーツをたっぷり摂って栄養バランスの向上をはかっていた♥

8/17
Morning 夏は暑いしビタミンを摂るためにもスムージーを飲む♪ この日はマンゴーとブルーベリーで♥

Lunch 昼は旦那と一緒に新宿でシチュー＆かにクリームコロッケを♪ 帰りに寄った追分だんごは種類が豊富♥

Snack 小腹が空いたので、サーティーワンのチョコミントとナッツトゥーユーのダブルサイズをぺろり😋

Dinner 夜は焼き肉へ♪ お肉だけじゃなくブリのお刺身も食べちゃった😋 ほどよくサシの入った牛肉は柔らかくて絶品♥ ブリもキュッと身が締まってて最高✧

8/16
Morning 子供の頃から大好きなチョコあんぱん♥ 生地がパサパサしてるところが逆に好き♥ m&m'sは青派だよ😋

Lunch ロコモコとガーリックシュリンプをテイクアウト♥ 丸ごと全部食べられるシュリンプが美味しかった♥

Dinner この日は自炊day♥ メインディッシュとして麻婆茄子を作ったよ♪ 大根と油揚げのお味噌汁も一緒に♥ アボカドとマグロでポキポキも作って食べたよ😋

8/15
Morning カフェラテはガムシロップを入れて甘くしてる♥ ブルーベリー＆クリームチーズのベーグルも一緒に♪

Drink 家ではあまり飲まないけど、この日は友達と一緒だったからシャンパンを飲んだ♪ 外食のときはお酒も嗜む♥

Dinner 夜はサラダでヘルシーに♪ 葉野菜の上に細かくしたサラダチキンをのせて、定番の鮭フレークをかけたよ♪

Dessert 今日のおやつ＆デザートはたけのこの里✧ 味はクッキー＆キャラメルにしたよ♥

8/14
Morning コーヒーは苦くて飲めないからカフェラテ♥ でもやっぱり苦くてちょっとだけ残しちゃった💧

Lunch 家から持ってきたサラダ♪ ドレッシング入れとフォークがついてて すごく便利なポットだよ♥

Snack おやつはミルキー♥ 一度ハマると飽きるまで食べ続ける✧ この日も一袋完食する勢い(笑)。

Dinner 夜は友達と一緒に叙々苑で焼き肉♥ お肉も大好きだけど、海鮮が食べたくてカニを注文した♪ お昼に千葉の海へ行ったのに、海鮮を食べなかったからここで✧

8/13
Morning 前日の夜に作っておいたハンバーグ♪ 冷たいご飯が好きだから、温め直しはしない(笑)！

Lunch 駒沢にある行きつけのお店でしっとりホットケーキランチ♥ 甘党にはたまらない♥ チキンのグリルも一緒に頼んで大満足♪

Snack 1箱に入ってる数が少なくて物足りないから、いつも2,3箱食べてる♪ 常に10箱以上ストック！

Dinner この日は帰りが遅くなったから手作りの豆腐サラダのみ♪ サラダに鮭フレークはテッパン♥ 簡単で美味しいよ😋

8/12
Morning この日はイオンウォーターと野菜ジュース♪ 手作りバナナスムージーも飲んだよ♥ バナナ、牛乳、ヨーグルト、マンゴーが入ってて朝ご飯代わりに✧

Snack めちゃくちゃハマってるアンパンマンのチョコボール♥ 中にビスケットが入っていて食感も良い♥

Lunch お昼はIKEAでランチ♪ 定番のミートボール♥ 家具やインテリアを見に行ったけど、特に収穫はなし😋

Dinner 晩ごはんは友達と一緒にいきなりステーキへ♪ 注文してすぐに食べれるしラクだからたまに行きたくなる♥

8/11
Morning 朝はイオンウォーター♥ ミネラルウォーターが得意じゃないのと、体に浸透しやすいから♪

Lunch 行きつけのお店でパンケーキランチ♥ ポテトはやっぱりスイートチリ×クリームチーズが好き♥

Snack おやつに昔ながらのサクマドロップ♪ 甘党だから気がついたらずっとなめてるかも(笑)。

Dinner 西麻布にある「エルバダナカ ヒガシ」で地野菜を楽しむ♥ 朝摘み野菜がたっぷり入ったコンソメスープは目の前で作ってくれた😋 変わったメニューがたくさん♪

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし
最低週1はもんじゃday

根本弥生の7日間♥

弥生はお家ご飯も友達との外食も大好き♥ 友達と楽しく飲みに行った翌日は、お家で出前をとって、愛犬・愛猫たちとまったり過ごしてました✧



8/17
Lunch お昼は担々麺♪ またまた出前にしたよ♥ これを食べて、午後からは海に遊びに行ってきた★

地元の友達と千葉の一色海岸へ♥ 海の家でタピオカジュースやお酒を飲んでたよ✧ 海は波が高くて怖かったから、一人で砂遊び(笑)。

Dinner 夜はそのまま飲み会へ✧ 大きいお刺身の盛り合わせは一軒目で、いろいろ写ってるのが二軒目♥ お酒飲むと、さっぱりしたトマトが食べたくなるんだよね★

8/16
Lunch 家で焼きそばを作ったよ♥ 焼きそばは、パパッと作れて美味しいからたまに食べたくなる😋

Drink この日は美容室DAY♥ 飲み物を出してくれたよ♪ コーヒーは飲めないからコーラにした♥

Dinner 夜は彼と一緒に家の近くにあるしゃぶしゃぶ屋さんへ行ってきた★ 食べ放題だったから、お肉に野菜、お豆腐、しらたきとお腹いっぱいになるまで食べたよ♪

Dessert 帰りにマックの近くを通ったから、ブラックサンダーのマックフルーリーとファンタグレープを買っちゃった♥

8/15
Lunch ランチはスシローで、食べた数は5皿✧ いつもコレくらいが限界だからネタは吟味★ 写真はウニと数の子♪

Dinner すき家で晩ご飯♪ 牛丼も好きだけど、定食が好きで、チョイスしたのは鮭の定食✧ 友達といる時はお酒飲むけど、予定がなければあまり飲まないから、お水で十分✧

8/14
Lunch 愛してやまないもんじゃ✧ お店にもよく食べに行くけど、家にもんじゃキットがあるから今日は手作りしたよ♪

これからも大好きなもんじゃを極める!!

Drink 飲み物は緑茶♪ 実は新しいのじゃなくて、前日の緑茶がまだ残ってたから飲んでただけ(笑)。

Dinner 上海エクスプレスの極辛麺をデリバリー♥ 見た目はスパイス効いてて辛そうだけどそこまでじゃなかった😋

8/13
Lunch 起きたらすでにお昼時で、外に出るのが面倒だったからデリバリーにした(笑)。カニといくらの釜飯に決定♪

Drink スーパーで買っておいた普通の緑茶だよ♪ ジュースは甘くて逆に喉が乾くから、お茶が好き♥

どんな食べ物とも相性がよくて飲みやすい♪

Dinner 夕方くらいからまたビアガに行ってきた♪ そこでもお肉とか野菜を焼いて、みんなでワイワイ食べたよ😋

コンビニ弁当も外食も両方大好き♪

8/12
Lunch 絶賛二日酔い💧 昨日のビアガで飲み過ぎた(笑)。冷たいおそばとピルクルは二日酔いのときによく食べる！

Dinner この日は特に予定がなかったから、夕食は家でロコモコ丼を食べたよ✧ 何もない日はほとんどお家にいる♪

8/11
Morning ファミマで買ったはらこめしおむすび★ 醤油味のご飯の真ん中に鮭といくらが入ってて美味♥

Drink 普段は緑茶が多いけど、十六茶を買ってみた♪ ペットボトルの飲み物は一日かけて飲む♥

Dinner 夜は友達と渋谷MODIの屋上にあるビアガーデンに行ってきた！ 今年の夏は何度かビアガに行ったけど、楽しいから大好き♥ 平成最後の夏を満喫してる♥

いつも細いお姉さん8人の

7days



夏休み中の子供とたくさん遊んでる♥

専属モデル（34歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人

うさぎのカップでおめざめ

けいこの7日間♥

3食しっかり食べるけいこは子供が中心の食生活♪ 子供たちの事を第一に考えて、バランスのとれた手料理を振る舞う優しいママでした♥

8/17

Morning



カフェラテは日によってアイスだったりホットだったり♥ 10年近く食べてるこの朝ご飯に、飽きる日がいつかくるのかな？(笑)。



Lunch

お昼は多国籍料理のお店へ行ってきました♥ 私は中国を選んだから油淋鶏と春雨スープ、サラダでした♥



Dinner

実はこの日お昼まで大阪でお仕事があって。ご飯の仕度ができなかったので、夜はサイゼリヤに行きました♪

8/16

Morning



トーストとカフェラテを朝食にする習慣は、結婚した8~9年前からずっと。朝はバタバタするし、たくさん食べちゃうと動けないので♪



Lunch

お昼は弟家族と一緒に川でBBQ♪ 大自然の中で子供たちと遊びながら、楽しいひとときを過ごしました♥



Dinner

昼の残りの食材を使って夜もBBQ♪ 実家のウッドデッキにて♥ BBQは何回やっても美味しいです♡

8/15

Morning



いつもの朝食です♪ 忙しいのと、シンプルなメニューが好きなので毎朝同じですが、その日の気分でランチョンマットを変えていますよ♥

Lunch

この日も息子と一緒にクッキング♥ 先日一緒に作ったチャーハンをおさらいしました♪

Snack

デザートのコーヒーフロートです♪ もともとコーヒーが好きなので、暑い夏はよく作ります♥



Dinner

夜はカレー★ 旦那は辛口、私と子供たちは甘口のカレーを食べます♪ サラダとしてバンバンジーも♥

8/14

Morning



この日もカフェラテとトーストです✧ トーストに切り込みを入れているのは、よりバターを中まで染み込ませるための一工夫です♪



Lunch

お昼はお友達がインスタに載せていて気になっていたオムライス風パスタを、息子と一緒に作りました♪



Dinner

お昼用に買ったパスタがまだ残っていたので、ツナを使って和風パスタに♥ マクワウリもデザートとして♪

8/13

Morning



今朝はいつものトーストに、旦那が息子のために買ってきてくれたマンゴー♥ 息子の好物なので、たくさん買ってきてくれました♪

Lunch

平日のお昼は娘も保育園でいないので、夏休み中の息子と一緒にチャーハンを作りました♪

Snack

夏になるとよく、アイスコーヒーにバニラアイスを入れて、コーヒーフロートにして食べてます♪



Dinner

晩ご飯はお家にあるものを使って中華にしました★ メニューは中華炒めと溶き卵の中華スープ、冷や奴です♥

8/12

Morning



朝食は私はトースト、子供たちはそれぞれ好きなパンを食べてます♥ 朝はいつもカフェラテです♪ 今日は実家のマクワウリも✧

Lunch

甥っ子も一緒に近所のイベントへ♪ おにぎりは、娘が迷っていたので両方買って一緒に食べました♡

Snack

娘と一緒に、イベント会場で売っていた冷たくて甘いいちごのかき氷♥



Dinner

毎日暑かったので、晩ご飯は冷たくて食べやすい冷やし中華♪ 餃子も作って家族5人で食卓を囲みました✧

8/11

Morning



朝起きたら常温のお水をコップ一杯分飲みます✧ 朝食はトーストとカフェラテで簡単に済ませてます♪



Lunch

お昼は息子たちと一緒にマックへ行きました♥ いつも決まってハッピーセットを3つ★ 一緒に食べました♪

Snack

昼食後に小腹が空いたので、大好きなアーモンドチョコをぱくり♪



Dinner

この日は実家のウッドデッキでBBQをしました♥ 子供たちも喜んでくれて、楽しい思い出になりました♪



夏の朝はスムージーが美味しい♥

美の伝道師（32歳／東京都）独身・子供なし

高頻度でスムージー飲んでる

真優川 咲の7日間♥

朝は野菜から始める咲は、とにかく健康志向✧ 口にするものはなるべく体に良いものを♪ 美容と健康を意識したヘルシーな食生活を送ってた♥

8/18



Morning

野菜を食べるために麻布十番にあるカフェでサラダをテイクアウト。そのままイートインスペースで食べた♪ アサイースムージーも♥



Lunch

お昼は友達と表参道にあるタンしゃぶを食べに♥ 牛タン大好きなの♥ ヘルシーなのも嬉しいよね♪



Dinner

地元に住んでる友達が遊びに来てたから一緒に晩ご飯を食べに行った♪ マグロアボカド、シュリンプカクテル、キャビアやエビが乗った三種のパイを選んだよ♥

8/17



Morning

甘くて美味しいのにとってもヘルシーで、イチゴやバナナなどフルーツがいろいろ入ってるのが嬉しい♥



Lunch

渋谷で友達とランチ♥ アボカドとかエビとかツナとか、とにかく色んなものが入ってた♪ その後スタバに寄って、ムースフォームのコーヒーを飲んだよ♥



Dinner

夜は友達と六本木へ♪ 松茸の料理が食べたくて、土瓶蒸しを注文したの♥ ふわふわのハモも入ってた♪ お刺身の盛り合わせはいろいろなタレを楽しめたよ✧

8/16

Morning

朝、パソコンを開きながらきゅうりをポリポリ♥ 朝野菜を食べる習慣は、もう10年くらい継続中♡



Lunch

今日は新宿で打ち合わせ♪ 夜に外食の予定があるからお昼は軽めにサンドイッチとサラダで済ませたよ♥



Dinner

友達と一緒に大好きな牡蠣を食べに渋谷へ♥ ここはよく来るお店なんだけど、ぷりぷりの生牡蠣はもちろんのこと、牡蠣のクリームリゾットが特に絶品だよ✧

8/15

Morning

ジムのプロテインスムージーはキウイ味♥ 飲みやすい♪ 運動が終わったあとに飲んでる★



Lunch

昼は友達と一緒にカフェモントークでムール貝とカプレーゼを食べてきたよ♥ ここはよく行くお店なの♪



Dinner

夜は友達にすすめられた西麻布のお寿司屋さんへ♥ ひとつひとつがとっても繊細で、握りも一品も本当に美味しかった♥ 写真はトロ、サーモン、穴子、ウニ♥

8/13

Morning

野菜がたっぷり入ったグリーンスムージー♪ 血糖値を急激に上げないため、朝は野菜が鉄則♥



Lunch

今日も打ち合わせ♪ カフェロブションでこんがりチーズのクロックマダムと、カフェラテを注文したよ♪



Dinner

体調悪くてもできるだけしっかり食べるようにしてたおかげか、すっかり元気になって友達と楽しくディナー♥ 柔らかい焼き鳥とハマグリを食べてきたよ♪

8/12



Morning

まだ体調が悪い◊ 食欲がなくても栄養はとらないとね！ コールドプレスジュースでしっかり栄養補給♪



Lunch

なんとなく具合悪いまま打ち合わせで原宿へ◊ オムライスプレートは半分しか食べられなかったよ◊



Dinner

仕事が終わったらDEAN & DELUCAでグリル野菜サラダを買ってすぐに帰宅♪ しっかり食べなくちゃ！

8/11



Morning

ベッドの中からUBEReatsでエブリシングサラダ アオヤマのスムージーを注文♪ アサイーにしたよ♥



Lunch

お昼はサラダをデリバリーしたよ♪ 朝のスムージーと同じお店♥ 鶏肉も入ってるから食べごたえある★



Dinner

朝からなんだか体調が優れない◊ 栄養あるうなぎの定食を頼んだけど、ご飯とおそばは半分が限界だった◊

ダンサー（30歳／東京都）独身・子供なし

1日1食、いいもの食べて欲を満たす RIRIの 7日間♥

グルメなRIRIは基本的に一日一食がルール♥　その日唯一の食事で美味しいものを食べてお腹も心も満たす、食への探究心が旺盛な7日間でした♥



8/13

Morning



おなじみのルイボスティー♥　美味しいだけじゃなくて、カフェインゼロで健康にも良いから好き♥

Dinner



この日の夜は和食だった♥　写真はお刺身の盛り合わせと、生牡蠣、サラダ、鯨ベーコンだよ✧　美味しいものをたくさん食べて、心もお腹も大満足な一日になった♥

8/12

Morning



この日はお昼頃に起きて、ルイボスティーを飲んだよ♪　この後友達とご飯に行く予定が入ってる♥

Dinner



池袋にある、中国人が経営してる本格店でご飯✧　中国人の友達も認めるくらい美味しい本場の味が楽しめるよ♥　麻婆豆腐に、サラダ、それからセンマイ刺しも★

Drink



同じお店で、デザート代わりにココナッツミルクを飲んだ♥　そしたらまさかのジョッキ（笑）。

8/11

Morning



今日の朝はルイボスティーにした♥　特に理由はなくて、ストックの中から直感で選んでるの😊

Dinner



夜は友達と銀座でディナー♥　フレンチのお店に行ってきたよ✧　2つ星の有名なお店でゆったり食事ができて最高の気分♥　赤ワインも味わったし、お腹もいっぱい♥

Drink



夜も安定のルイボスティーと一緒にじゃばらジュースを飲んだ♥　ちなみに飲み物はネットで箱買いしてるから、外で買うことはほとんどないよ😊

8/10

Morning



今日の朝はコントレックスを飲んだ♪　実はこれ1ℓで大きめ（笑）！　冷たくてスッキリする♥

Lunch



お昼はオクラと納豆のパスタを作って食べた✧　料理は好きだから、よく作るよ★　食後にいちごヨーグルトも♥　ダンスの仕事に行く前だからしっかり食べておく😊

Snack



ダンスに行く時は持ち運べてお腹に溜まるバナナが定番♥　食べ過ぎたら動けないし丁度いい✧

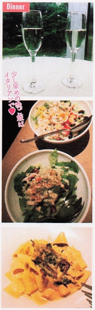
Dinner



ダンスから帰宅！　少しお腹が空いてる時はサバの缶詰をそのまま食べてる（笑）。サバ缶は体に良いみたい♥

8/9

Dinner



咲ちゃんと一緒に映画を観に行ってから、夜はイタリアンレストランへ♪　ワインでカンパイ♥　私にとっては夕飯だけど、時間的に外はまだ明るい（笑）。癒しの一日✧

Drink



お風呂に入る時はお水を持っていくよ♪　健康のためにも硬水派✧　1時間以上かけて入ってた♥

8/8

Morning



この日は少し遅く13時に起床💧　いつものルイボスティーを飲んでしっかり目を覚ますよ♥

Dinner



夜は矢野ユウキちゃんと西麻布のイノセントカーベリーへ♥　豪華メニューがヤバすぎる😊　そしてメロンにも生ハムじゃなくてお肉が乗ってて、幸せすぎた♥

8/7

Morning



飲み物は基本ネット通販で箱買いしてる♥　ルイボスティーが好きで、基本毎日飲んでるかも！

Drink



花粉症に良いって聞いて、じゃばらジュースを飲んでる！　いよかんみたいな味で美味しいよ♥

Dinner



夜は大好きなうなぎ屋さんのはなぶさへ♥　いつものうな丼ダブルは関西風でカリカリでヤバすぎた♥



渋谷ラ・ブージュ デンタルクリニック院長（36歳／東京都）独身・子供なし

ファスティングでスタイルキープ 美和子先生の 7日間♥

美のためなら一切妥協しない美和子先生は、酵素にキウイ、低糖質の食事を意識♥　過酷なファスティングにもストイックに取り組んでたよ♥

8/23

Morning



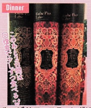
この日は飽きないように3種類飲んでた♥　多少お腹が空くけど、少し経つと空腹感にも慣れてくるよ♪

Lunch



他のメーカーの酵素ドリンクも試したりしたけど、やっぱりハーブザイムが最強だから戻ってきたんだ♪

Dinner



やっぱりファスティングは痩せるし、体の毒素が出るからお肌もキレイになる♪　残り2日で回復食へ移行✧

8/22

Morning



ピンクの酵素を飲み終えたから次は緑♪　これは生姜がたっぷり入った酵素です♥　体を温めてくれるよ✧

Lunch



お昼はカレーだよ♥　ごはんとルーでパッケージが分かれてる✧　大豆がお肉代わりのスパイシーカレー★　外食できずに自宅にいるのがなによりツライかも💧

Dinner



丸一日絶食する前の夜は、必ずこの梅がゆを食べなきゃダメみたい✧　いよいよ翌日から断食スタート！

8/21

Morning



ハーブザイムは1日2本までなら飲んでもOK♥　実際はそんなに飲まなくても足りてるから、消費は1本♪

Lunch



準備2日目は玄米とクリームソースのドリアみたいなセット♪　クリームで満腹感が得られて助かるの♥

Dinner



夜は玄米のおかゆにしました✧　これは梅が入っていて黒酢の風味がするの♥　11種類の雑穀入りだよ♪

8/20

Morning



酵素は前に20万円分、大人買いしたんだけど気に入ったから今回はさらに70万円分買った♥　おかげでまだまだ家にたくさんある😊

Lunch



新幹線での移動中に食べたマグロ尽くしなお寿司♥　でもマグロはあまり体に良くないと最近テレビで知ってちょっとショック💧

Dinner



この日から少しずつファスティングに向けて準備を開始したよ✧　ごはんをエステプロラボのファスティングセットに置き換えて、少しずつ減らしていく★

8/19

Lunch



休みだから友達と海へ♥　海の家でチーズダッカルビと手羽先♪　おつまみの枝豆も食べた✧　今年は2回くらい海へ行ったなぁ♪

Dinner



夜はクラブに行って、お腹が空いたからお寿司の出前をとって食べたけど、ご飯の糖質が気になるところ💧

断食前
だしたまには
お寿司も♥

8/18

Morning



できるだけ毎朝酵素を飲むようにしてるよ♥　この日はキウイも♪　プレーンヨーグルトには、韓国発のホンチョっていう美容に良いザクロのお酢をかけてる♥

Dinner



表参道ヒルズで中華♥　家の近所に姉妹店があるので行ってみた★　素敵な盛りつけのバンバンジーと、お肌に良いフカヒレの姿煮♥　温野菜でしっかり栄養も♪

8/17

Morning



前にお部屋見せでも紹介したと思うんだけど、大量購入した酵素✧　まだたくさんあるから飲み続けてる♪

Lunch



日清医療食品から定期購入してて月に1回届く低糖質のお弁当♥　低糖質メニューを業者さんが考えてくれるからすごくラク✧

Dinner



アサイーとベリーのプロテイン♪　8月頭に初めて買ってみた✧　運動後に飲んでる♥　キウイは体に良いってテレビで観てから積極的に食べるようにしてるよ♥

フルーツとチョコは必ず食べる♥

会社オーナー兼投資家（31歳／東京都）既婚・娘1人

夕食後のデザートは欠かせない 寿リリカの7日間♥

娘のためにオーガニック食にこだわるリリカは、スイーツは別腹♥ 中でもGODIVAのチョコでティータイムは欠かせない、とっても優雅な食生活♥

8/21

Morning
お手製のリンゴジュースとヨーグルトです♥ ヨーグルトにはゆずはちみつをトッピングしました♪

Lunch
この日は果実園リーベルのフルーツサンド✧ 先日の千疋屋よりもクリームが多めのサンドになってます♪

Snack
お友達が遊びにきたときのいただき物♥ ミルクチョコが好きで、中にもチョコソースが入ってるとなおよし✧

Dinner
広尾にあるフレンチレストランへ家族で行ってきました♪ ふわふわのフォアグラと、ホワイトチョコと黄桃のケーキ♥ ホワイトチョコももちろん好きです♥

Dessert
レストランでもデザートを食べたけど、モンブランとフォンダンショコラも追加♥

8/20

Morning
手作りたまごサンドとコーンスープ♥ デザートのぶどうもセット♪ 飲み物はシークヮーサーにしました♥

Lunch
カレーピラフを作って娘と食べました♪ 昼間の上のフルーツは缶詰のみかんとパインで、大人用です♥

Snack
この日のデザートはコンビニで買ったドーナツ♥ 大好きなチョコもかかっているので迷わずレジへ♥

Dinner
夜は楽しく家族で手巻き寿司♥ 娘が食べられる具材にしたかったので、生魚などはナシにしました✧

Dessert
食後はコンビニで買ったチョコアイス♪ パリパリチョコがのってる♥

8/19

Morning
エステプロラボのお水です♪ 1年ほど前に美容に詳しい方から教えていただきました☺ 朝ご飯はとっても甘くてジューシーなフルーツトマトをチョイス♥

Lunch
これはホテルのアフタヌーンティーですが、11時からオープンしてる♥ 全部スイーツに見えますが、よく見るとご飯もあるんです♪ 見た目がすごくかわいい♥

Dinner
手作りの唐揚げと野菜、左の器の中はちらし寿司です♥ お米もナチュラルハウスで無農薬のものを購入☺

8/18

Morning
手作りのサンドイッチ♥ たまごサンドとハムサンド✧ りんごとニンジンをジュースにして一緒にぺろり♪

Lunch
娘が好きなお好み焼きを作りました♪ 私も粉ものが大好きなんですが、関西出身の主人の影響ですかね？☺

Snack
果実園リーベルでメロンのパフェ♪ 行きやすい場所にあるのと、美味しいので行きつけ✧

Dinner
先日、晩ご飯に作ったチンジャオロースを春巻きにアレンジ♥ 我が家の春巻きはいつもこのレシピです★

Dessert
主人とゆっくり話す大切な時間♥ チョコをつまみながらおしゃべり✧

8/17

Morning
マスカットとメロンをルイボスティーと一緒に♥ 朝にフルーツを食べる習慣は10年ほど続けています♪

Lunch
ネイルサロンに行った帰りに千疋屋へ寄って、フルーツがたっぷり入ってるフルーツサンドを食べました♥

Snack
おやつはGODIVAのショコラを3つと、ゆず入りのはちみつをお湯で溶かしてホットゆずにしました♥

Dinner
チンジャオロースと中華スープを作っておうちごはんの日でした♪ 食材は基本的に無農薬、無添加のもの♥

Dessert
食後のデザートはハーゲンダッツにしました✧ 常に数種類あるよ♪

8/16

Morning
この日のおめざフルーツはマスカットです♥ 一緒に飲んだリンゴジュースは低速ジューサーで作りました☺

Lunch
お昼ご飯はお友達と表参道のパンケーキ屋さんへ♥ このお店もオーガニックの食材を使っていました♪

Snack
ランチの帰りに同じく青山にあるエステプロラボで、アサイーのジュースを買って飲みました♪

Dinner
夜は家族で外食です♥ 牛肉はフォークだけでも崩れるくらい柔らかくて、ほっぺたが落ちそうでした☺

8/15

Morning
朝にメロンを食べました♥ 食材はいつもナチュラルハウスで購入してます♪ 朝はお水も飲むようにしてる✧

Lunch
家族3人で恵比寿ガーデンプレイスへランチを食べに行きました♥ みんなでお刺身とお寿司をいただく♪

Snack
ルイボスティーとGODIVAのチョコでティータイム中♪ カップはローズ柄がお気に入りなんです★

Dinner
お家でディナーでした♥ 豚肉の生姜焼きと、サラダにお味噌汁♪ 名古屋出身なので赤出汁で作ります♥

Dessert
食後に主人がかき氷を削ってくれました♥ この日はイチゴ練乳♥

美味しいご飯と美味しいお酒♥

お稽古サロン経営＆講師（32歳／愛知県）独身・子供なし

美味しいごはんとともにお酒を嗜む 奈々子の大人な7日間♥

バリバリ働く奈々子の体はお寿司とお酒で出来ている♥ 毎日飲んでるプラセンタで美をもれなくしっかりチャージ♥ オトナの食生活で♥

8/17

朝、お稽古サロンへ行く前にアイスコーヒーを買いました♪ 飲みながら職場へ向かいます♥

Morning

Lunch
お昼は職場近くのカフェで食事♥ ボリュームたっぷりのサンドイッチをいただきました✧

Dinner
ディナーはワインバルへ♥ ピザやお肉にワインがとってもよく合うんです☺ お料理に合うサラダも美味しかったです♥ この日はこの後バーへハシゴ酒しました♪

8/16

Morning
朝は変わらずプラセンタゼリーです♥ 朝が一番吸収率が良いらしく、なるべく毎朝飲んでます♪

Drink
お昼にアイスコーヒーを買って飲みました♥ 暑い日は特にアイスコーヒーが美味しいですね✧

Lunch
お昼ごはん兼おやつの大学芋✧ これはお惣菜屋さんで買いました♥ 冷めても美味しいです♪

Dinner
お寿司をお持ち帰り♪ お寿司は毎日食べても飽きないんです♥ そして日本酒も飲みました☺ 名古屋名物の鬼まんじゅうを食後に♥

8/15

Lunch
ランチはお惣菜で簡単に済ませました♪ 写真はゴボウのサラダです♥ 他にお寿司も買ってきましたよ★

夜は居酒屋で食べました☺ 巨峰サワーと豚しそ巻き、サラダを頼みました♥ おつまみメニューばかり注文しましたが、いつもよりお酒控えめな晩ご飯に♪

8/14

Morning
朝から二日酔いだったのでお水をたくさん飲みました。前日のシャンパンが効いたのかな…♢

Dinner
晩ご飯は串カツと焼き鳥を食べに行きました♥ でも実は二日酔いがまだ残っていて♢ あまり食べられませんでした☺ なのでお酒はお休みして、オレンジジュースを飲むことに♪

8/13

Morning
朝は前日のお寿司屋さんで、お土産としていただいた太巻きをぱくり★ お気に入りの逸品♥

Lunch
お昼はうなぎ屋さんへ♥ 待っている間、お店の前でかき氷を売っていたのでいちご味を買って食べてました♪

Snack
お供え物を買いに行ったとき、ついでに購入した和菓子♪ お盆なので実家へ帰ってゆっくりしています♥

Dinner
お寿司をとって家族揃ってDinner♥ お盆はなにかとお寿司が多い気がします☺ いつも欠かせないお酒ですが、この日はシャンパンを美味しくいただきました✧

8/12

Morning
いつもと変わらずプラセンタゼリーで一日が始まります♪ ちなみにこれはサロン専売品です♥

Dinner
仕事を終えて17時くらいに行きつけのお寿司屋さんへ♪ 前日は日本酒でしたが、この日はあえてシャンパンにしてみましたよ☺ お寿司以外にも色々なお料理を食べて大満足の夜でした♥

8/11

Morning
朝起きたら最初にプラセンタゼリーを飲んでます♪ 飲んだ後に朝ご飯♥ 今日は簡単にレタス、ハムチーズに目玉焼きをのせたトーストで済ませてお仕事へ☺

Lunch
私が経営してるお稽古サロンの近くにあるイタリアンでパスタを食べました♥ お昼は時間がないので、近場で♪

Snack
おやつにサロンでカステラを2切れほど食べました♪ 食後なので結構お腹いっぱいです（笑）。

Dinner
すしざんまいで大好きなお寿司をいただきました♥ 帰宅後はお砂糖漬けのドライトマトをお供に日本酒を飲んで食事もお酒も満喫♥

―お姉さん世代のダイエット4大あるある♥―

昔と食生活は変えてないのに太った！



食生活が乱れてるわけでもないのに♢

昔はちょっと食べなかっただけで1kgとかヤセたのに、今はそれすら厳しい！ フェイスラインがもたついてきて、お腹もポッコリ♢

食べたら眠くなる！



食欲が満たされて一気に幸せ気分♥

一体何のメカニズムか、食べたら眠くなってついだらけちゃう。ダイエット中は「明日からやろう！」がログセになるのがオチ。

好きなものを食べたい♥



食事制限なんてしたらストレス度MAX

偏食してもキレイにヤセられないし、お肌にも悪いって知ってる★ "好きなときに好きなものを食べる"のが、今を生きる一つの幸せでしょ♥

運動は得意じゃない♢



そもそも苦手だから何したってムリがある♢

ジムやヨガに申し込んでも、行かなくなるのが目に見える。キツい運動はしたくないし、楽しくないから結果、続かないんだよね♢

専属モデル（35歳／東京都）既婚・子供なし
桜井莉菜



ムリせず長続きするからいつの間にかヘルシーボディに！

⬇そんなお悩みをまるっと解決!!!⬇

ジムは続かない！ ごはんは食べたい！ **でもヤセたい！**

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Chiharu Koya
TEXT_Kumi Matsuno
DESIGN_slash EDIT_Marika Koizumi

放っておくとどんどんヤセにくくなる お姉さん世代のこっそりDiet♥

ずぼらお姉さんにだけ教えたいのが「メイクアップボディ」♥ 血行促進からの脂肪燃焼など、エステで得られる効果が自宅で簡単に実感できる優れモノ！ 軽めの運動や家事をするときなど、日常生活にプラスαで取り入れてみて✧



脂肪燃焼や筋肉のコリをほぐす以外にもメリットたっぷり！ お腹に貼れば、遠赤外線効果で冷え性改善、生理痛緩和にもなるのが嬉しい✧。 ※効果には個人差があります MAKE UP BODY（お腹用4枚＋部分用2枚）／¥1,980

莉菜は腕とお腹♥



部分用パッチは腕にお腹にもこっそり貼ってるよ♡

ぷよぷよ二の腕にがっしり太もも、むっちりふくらはぎなど、代謝を上げたい部分にオン！ サイズ感もちょうどよく、お腹とW使いが可能✧。

血行UPであの頃の代謝がよみがえる♥



血行が促進される42℃をキープ！ 次第に太りにくいカラダに♪

42℃が続くと、脂肪燃焼や便秘解消につながるよ！ 貼って10分ほどで温かくなるから効果が分かりやすいのも続けられるポイント★

おうちでダラダラしてても OK!



インスタしながらエステ効果をゲット♪

保温効果は8時間も続くから、TVを観たりペットに癒されたりする間にも血行を促進！ 自宅で簡単エステ感覚で、ずぼら女子でも続けられる✧。

information

Make UP Body の詳細はこちら！

URL	http://make-up-body.info/
株式会社	NEO FRONTIER
TEL	0120 - 269 - 230
受付時間	10時～17時（土日祝日除く）



荒木の連載 二拾弐

タイトルはまだない（募集中）。

毎回テーマを決めてさやかがお話する連載。
心の中を覗き見…♡

今回のテーマ

「さやかのカラダ」

やっぽー日本から荒木です。イビサに戻るためモデル業と DJ 業をせっせとこなす日々。今回は大好きなチェキで撮影してもらったよ！　ポラロイドは２度と同じ絵が撮れない特別感と、印刷されるまで仕上がりが分からないドラマが好き。私の体について、写真と文字でお送りします♡

PHOTO_Mamoru Morikawa　MODEL_Sayaka Araki　DESIGN_Ryota Takeuchi　EDIT&TEXT_Haruka Noda

#1 ピアス タトゥー

ピアスは耳に９つ、おへそと舌に１つずつ。たくさんつけるのは好きじゃなくてその日の気分の場所に２～３個つけるくらい。タトゥーは耳の後ろ、唇裏、腰、手首、足首、足の甲。

#2 心

10 代～20 代前半くらいまでは気持ちの浮き沈みが激しいほうだったけれど、今はほとんどないな。自分がどうすれば元気になって、どうすると沈むのか、さすがにもう知ってる。

#3 顔

好きなパーツは目。幅広の二重で外国人っぽい顔になれるから。骨格とか輪郭も気に入ってる。肌は強め。ストレス溜まらない限り荒れにくいかな。嫌いなパーツ？　んー、ない(笑)

#4 体格

身長 157cm、体重 47kg。最近パーソナルトレーニングをはじめてダイエット中。もとから筋肉質でお腹周りに筋肉が多いから、数回通っただけで腹筋が硬くなった。目指せ６パック。

髪

もう 10 年以上金髪。ブリーチと海外での潮風で常に傷んでるから、自分の髪質がどうだったか忘れちゃったけど、もともと毛は細め。オフの日はおだんごに結んでることが多いよ。

#6 腕

腕の力はあるほうだけど握力はめちゃ弱い。人がサッとあけるビンの蓋をあけられなかったりとかね。手は小さいし指も短め。最近またカルティエのラブブレスをずっとつけてるよ。

#7 脚

足は日本サイズ 22.5cm。海外の靴なら 35 ハーフで小さい。太ももに肉がつきやすいかな？　お尻が丸くて、体格の割に大きめなところがなにげに気に入ってる。水着姿が映えるから！

#8 心体機能

冬はよく喉の風邪ひくし、花粉症もひどくて、寒い季節は苦手。お酒めちゃくちゃ飲むから連日続くとお腹壊して胃薬が欠かせなくなる。脚は速くて 50m 走はいつもクラスで１番。

今、注目したい人

今月からスタートした新連載。お姉さん世代は仕事に恋愛に悩みがち。
「これからどう生きていけばいい？」と悩む人へとメッセージをくれる、今活躍の人を特集していきます。

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.) **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

Vol.01



「悩めることが幸せ」
そう思えば、ツラいことだって
乗り越えられます

Profile

1992年1月生まれ/26歳/東京都。日本舞踊の家元に生まれ、9歳で五月流三代目を襲名、18歳で五月千和加を継承、21歳で家元を襲名。現在は五月流の運営、門弟への指導に加え、メディアを通じての活動も行い有名TV番組出演歴も多数。2018年12月12日(水)日本橋公会堂にてクリスマス舞踊公園「夢舞台」。チケット一般発売中。チケットの購入はイープラスにて。そのほかお問い合わせは五月流日本舞踊事務局☎03-3828-6831 satuki-ryu.com Instagram:satsuki_senwaka

Satsuki Senwaka

日本舞踊家

五月千和加



と、絶対に幸せななにかも持ち合わせているはず。やさしい家族や友達がいるとか、平和な日本に生きられていることとか。私は、そういう今ある幸せを考えながら生きるようにしているから、踊りで一生満足がいかないと分かっていても、悩みがあっても、それこそ幸せだと思えるんです。見えない明日を心配したり不安に思ってもどうにもならない。だったら、辛いことも前向きな方向に考えたっていい。

日本舞踊は30代からスタートする方も多いので、姉ageha世代の方にはぜひ触れていただきたいです。楽しいのはもちろんですが、美容効果が高いのでとにかくスタイルがよくなる。全身を使うから体幹が鍛えられてカラダが引き締まるし、姿勢も良くなる。所作も美しく色っぽくなる。着物の着付けや、着物のマナーも学べる。とにかくいいことが多いんです。昔ながらの伝統文化でハードルが高いと思う方もいらっしゃいますけど、メイクや髪色にNGもないどころか、生かして学べるので、気楽に足を踏み入れてみてほしいです。」

日本舞踊は国の伝統 日本人であることに誇りを持てます

「日本舞踊は学問と違って答えがなく終わりがないもの。それこそが魅力なんです。メイクやファッションも正解がないですよね。それと同じ。正解がないってことは、いくらでも自分らしさを追求できるということなので、理想を追い続けられるんです。それも、日本の長い伝統文化で出来るのは、とても誇らしいですよ。

正解がないということは満足もない。満足してしまったら足を洗ったほうがいいと言われている世界。満足しないから舞台のたびに落ち込むし、悩むし、来年は進歩しているだろうかと不安にもなります。きっと死ぬまで満足する踊りをできないけれど、できないであって欲しい。だって、その分ずっと努力しつづけられるし、前進できるってことですから。

努力や悩みって、聞こえはネガティブだけど、すごく幸せなことなんですよ。何かに真剣に向き合うって、人生でそうたくさんあるわけじゃない。『どうして私だけがこんなに辛いのか』と思うこともあるでしょうけ

五月さんの

女性らしさをつくるモト♡

和装



「着物や和小物の数はとにかくたくさん。「日本舞踊は着物を持ってないとはじめられないですか？」とよく聞かれますが、今はレンタル店やリサイクル着物店も多く、洋服価格で工面できるので昔より手軽です。」

コスメ



「[左上]三善のリキッドおしろい、[中央]J&Jのベビーパウダー、[右]CHANELのボディパウダーは私の白肌作りに欠かせないもの。[下]MAKE UP FOREVERのラメは頬に。舞台の光に反射して綺麗なんです。」

お料理



「ABCクッキング認定講師の資格を持っていてお料理は大好き。両親から、習い事をやるなら絶対最後までやれ、中途半端にやるなと育てられたので資格をとるに至りました。スイーツ作りもしますよ。」

バッグの中に いつもあるもの



「着物のときはお扇子は常備。それとハンカチより手ぬぐいを常備しています。手ぬぐいは私らしいという以上に吸水速乾性があるし、何かを包んだり膝に広げたりなど、とにかく万能。おすすめです。」



姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必要事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送ってください。(コピー可)

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1　亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中♥

24歳以上(上は年齢制限なし)で、事務所未所属の方に限ります。

全身のPHOTO	顔のPHOTO
ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。	ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。

切り取り

※ご応募いただいた個人情報は姉ageha読者モデル候補者として管理させて頂きます。
座談会へのお誘いや、イベントコンパニオン、モニター参加など、雑誌出演以外の案件でご連絡させていただくこともございますので、予めご了承のうえご応募ください。

応募日時 2018年　　月　　日

名前　　　　(　　歳)　電話番号

住所　　　　職業(職種を詳しく)

生年月日　　年　　月　　日　メールアドレス

メスを使う施術　OK・NG　Instagram　Twitter

整形モニター　OK・NG

注射などのプチ整形　OK・NG　趣味・特技

自己PR


炭酸パックとも違う!!　とってもおきの前日の、とっておきのお手入れに♥
O/CSHELL
オクシェル
まるでスパークリングワインの泡と、白ワインの香りに包まれているような使用感のパック♥　実際にポリフェノールの含まれるシャルドネエキスを使用、さらにぶどうの果皮に含まれるレスベラトロール配合で、ふっくらとみずみずしい肌に導いてくれます。塗ってしばらく置くと、いつの間にかクリーミーな泡に変化!!　そのまま優しくなでるようにマッサージすれば、リゾートエステでくつろいでいるような贅沢な肌ケアタイムに✧
4g×20包入り
PRICE：15,000yen（税別）
MADE IN JAPAN
O CSHELL
おうちでリゾート気分を味わえる
癒しで贅沢なリラックスタイム♡
【お取扱い店】
unsarto
☎ 03-6427-6523
住所／東京都港区南青山 6-3-2 QCcube
南青山 63-2F
営業時間／平日 11:00～21:00、
木 13:00～23:00、土、水10:00～20:00、
日祝 10:00～18:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日
Nepenji Ebisu
☎ 03-3793-2357
住所／東京都渋谷区恵比寿南 2-6-14
サウスコート恵比寿 1F
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、
水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日
unsarto poi（池尻店）
☎ 03-3421-3202
住所／東京都世田谷区池尻 3-1-3 B1
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、
木曜 13:00 ～ 23:00、
水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日
株式会社アンプリー　東京都中央区銀座 4-8-12　☎ 03-3567-8666　http://www.o-cshell.jp
安浦利有限公司　103-52 台北市大同區南京西路41 號7F-2　☎(02)2558-2269　E-Mail:amply.tw@msa.hinet.net
PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
HAIR&MAKE__Satoko Nishida(infinite)
MODEL_Saki Kagami

人気タレント 立花亜野芽さん 美容レポート

TCB式アクアバストで美バストメイクに挑戦！



秋でも映える"デコルテチャーム"の魔法♥

これからの季節、バストの露出は少なくなるけど、
胸元の魅せ方に妥協はしたくない！
そんなお姉さんたちに送る、他のみんなより一歩先を行くための
「秋の美バストメイク」を、
人気タレント・立花亜野芽さんが一足先に体験♥
バストアップで有名な東京中央美容外科 中野院 井上真梨子先生との
対談レポートをどうぞご覧ください✨

立花 亜野芽
— Ayame Tachibana —

アメリカ合衆国生まれの帰国子女。ファッションモデルとして活動後、明るく元気なキャラクターでブレイクし、さまざまなメディアに活動の場を広げている。優れた音楽的センスをもち、全国的に活躍する人気DJとしての顔もあわせ持つ。

TCB
東京中央美容外科

井上 真梨子
— Mriko Inoue —

大手美容外科の外科部長を経て、2017年8月、東京中央美容外科中野院の院長に就任。女医ならではの繊細なカウンセリングと手技を得意とし、特にデザイン性を重視したヒアルロン酸豊胸術はモデルや著名人からも好評を博している。

ヒアルロン酸でメイクする露出が減っても魅力的な秋バスト✨

立花亜野芽さん（以下、立花さん） アクアバストがリニューアルと聞いて、やってきましたTCB中野院！ さっそくまりこ先生にバストメイクをお願いしたいんですけど、これからの季節は寒くなって胸の露出が減っちゃいますよね💧 着込んでいてもバストを強調できるような良い方法、ありますかね？

井上真梨子先生（以下、井上先生） 亜野芽さん、お待ちしておりました♥ 秋でもバストの魅力を引き出す秘訣は「デコルテ」にアリです！

立花さん デコルテ！ 首から胸元にかけて部分ですね。なるほど、デコルテ部分を盛れば、秋服でもふっくらとしたバストを演出できる…さしずめ「胸元美人」の完成ってことですね？



秋でも素敵なバストの秘訣は「デコルテ」部分にアリ

井上先生 さすが亜野芽さん、そのとおりです！ デコルテは、日本では鎖骨周辺を指す言葉として誤用されることが多いですが、実際は胸のタニマを含む胸元から首、肩にかけての部位のことです。女性の魅力を引き出すにはとても重要な部位で、デコルテにボリュームを出すことで、バスト全体の形を露出しなくても豊満なイメージをもたせることができるんです✨

立花さん ステキです♥ 胸元に自信がもてれば、オシャレの幅も広まりますね！ ではさっそく私のデコルテにPURE FEELをブチ込んでいただいて…（笑）

井上先生 せっかくなんでもう少し解説させてください（笑） 確かにデコルテへのヒアルロン酸注入はバストを強調するにはもってこいですが、そこだけを欲張りすぎると不自然なバストになってしまうこともあるので注意が必要です！



「バストあるある」ではしゃぐ ふたりのお姉さん

秋の美バストはこう作る！"デコルテチャーム"の魔法のヒミツ♥

日本で唯一、TCBだけが使用できる高性能ヒアルロン酸！
持続力、保湿力、触り心地のすべてが高レベル✨
韓国 KFDA と欧州 CEの認可も取得している安心安全なヒアルロン酸です♥

［価格］1ccあたり 830円〜6,670円（税込）
［持続期間］1年〜2年程度持続 ※個人差があります。

TCB 独自開発ヒアルロン酸
PURE FEEL
ピュアフィール







重ね着しても目立つ美バストを作る秘訣は
ヒアルロン酸の注入方法にアリ！

仕上げに下乳にヒアルロン酸を注入して、バスト全体を引き上げる！秋空を仰ぐオータムバストの出来上がり♥

タニマとデコルテを欲張りすぎると、胸が盛り上がって筋肉質な感じに。バストトップも下を向いちゃう非常事態💧



魔法のヒミツは 最後のひと仕事にアリ ふっくらと仕上げ下乳メイク♥

立花さん 「不自然なバスト」…なんと恐ろしき言葉かな。具体的にはどんな形になってしまうんですか？

井上先生 バストの上部分が平たいまま盛り上がって、筋肉質な感じになってしまいます。例えるなら、男性の鍛えられた大胸筋…みたいな😩 ひどい場合だと、乳首が下を向いてしまうこともあります。これは症例数の少ない美容外科医が、患者様が希望するままに大量のヒアルロン酸をデコルテ部分に注入してしまった場合などに起こり得ます。ヒアルロン酸豊胸はライトで気軽な施術ですが、ドクターのデザイン力が不足していると失敗してしまうケースも多いんです💧

立花さん 恐ろしい…😩 女性のバストに対しての欲求って果てしないから、暴走しないようセーブしてくれる先生がいないと危険ってことですね💧 うーん、デコルテへの注入は欲張らず適度に、ってことなんだろうけど、でも私はもっと入れたい気持ちもスゴいわかる（笑）

井上先生 そうなんです、私もその気持ちはとてもよくわかります！だから、たくさんヒアルロン酸を注入しても不自然にならないよう、最後の仕上げをきっちりと行うんです。バスト上部にボリュームを出したあと、アンダーバスト付近、いわゆる下乳部分にヒアルロン酸を注入し、バストトップが上を向くようにデザインしていきます。自然な形を維持しつつ、より魅力的なデコルテとタニマを作ることができます♥

立花さん まりこマジック炸裂ですね！😀😀 よーし、じゃあそのオーダーでよろしくお願いします！

ボリュームのあるデコルテと、セクシーなタニマがステキな「秋の美バスト」の完成♥

立花さんより

全体のボリュームはもちろん、秋服でもバッチリ目立つ胸元をデザインしていただいちゃいました！
女の子に生まれたからには、やっぱりバストには常にこだわりと自信をもって毎日生きていきたいですよね✨ 忙しいお姉さん世代でも気軽にバストメイクできる TCB 式アクアバスト、とってもおすすめです✨



お姉さんのお宅訪問! Tokyo Room Snap♥

住んでいる人の性格や趣味が色濃く現れるプライベートな空間😊 大好きな色やテイストで統一したり、あえてキャラと違うインテリアでギャップを狙ってみたりとさまざま! 今回は、都内に住む4人のお姉さんの自宅へ伺って、こだわりをのぞいてみました♥

PHOTO_Yoshinobu Bito DESIGN_midoriya TEXT_Setsuko Chigira EDIT_Marika Koizumi



DATA

Floor Plan[間取り]：2LDK
Place[場所]：東京都内
Rent[家賃]：秘密♥
Station Walking[駅徒歩]：5分

主人、娘、愛犬のLoveちゃんと4人で住んでます✧ 子育てしやすい環境がとても気に入っているので、今年の4月に同じマンションの下の階から上の階にお引っ越ししました♥

White Pink Dog Flower

LDKで30帖くらいある広いリビングがお部屋の決め手です✧

1人目
Ririka Kotobuki
会社オーナー兼投資家
(31歳／東京都)
既婚・娘1人

オーダーしないと窓のサイズに合うカーテンがないので、今はなし★ ママ友とは、よく我が家でお茶会をしています♪

同棲時代から使っている家具を今でも大事に愛用しています✧



ソファーとテーブルはリエルショップのもの✧ ママ会のときはテレビ前のスペースで子供を遊ばせます😺



リビングが広いから娘のオモチャも余裕で置けます♥

私の影響で娘も甘い色が好きみたいです♥ すべり台もジャングルジムも置ける広さが嬉しい♪

ブランドバッグを並べているガラスのキャビネット★



バッグと一緒にプリザードフラワーも😊 棚の上には娘が父の日に描いた絵や、主人からもらったプレゼントの箱も飾ってます♥

ダイニングの大きな白テーブルは通販で発見!



楽天で「イタリア製　家具　ヴェルサイユ」と検索してたどり着いた、輸入インテリアショップで購入しました😊



お出かけ直前にこの鏡で身だしなみの最終チェック✧

鏡とテーブルは名古屋のリエルショップで買いました😊 お出かけ前に、この鏡を見ながらアクセをつけたりします♪

Room Wear♥



楽ちんなのに姫系になれるロングワンピを愛用♥

デザインが気に入ってジェラピケで買いました😺 スリッパは、家具を売っている通販ショップのものです★

2人目

Yayoi Nemoto

専属モデル
（26歳／東京都）
独身・子供なし

おばあちゃんの家
みたいな
和室が落ち着く🐱



友達にも「この部屋なごむ〜」って言われる★ テレビは大きいけど主に携帯でドラマを観てるよ(笑)! 冬はコタツが登場♪

DATA

Floor Plan[間取り]：3SLDK
Place[場所]：東京都内
Rent[家賃]：内緒♥
Station Walking[駅徒歩]：8分

ペット可の2LDK以上を探していたら、前に住んでいたマンションと同じ値段の一軒家を発見😊 なるべく家から出たくない性格だから、家具やインテリアは基本ネットで購入♪

Red　Black　Tatami　Shoes

寝室横の納戸はウォークインクローゼット風に改造🐱





じゅうたんを敷いて衣装部屋っぽくしたのがコダワリ！ 二軍の服は押し入れに詰め込んでるよ♪ ちなみに酔っ払うとココで寝る♥

きちんと並べたほうが着たいときすぐに見つけられてあとあと面倒くさくない★ 季節ごとにアイテムも入れ替え😊

Room Wear♥

覆われるのが嫌だからボトムははかないよ🐱



とにかく楽ちんなのがいいから、ビッグTの首元を自分でカットして部屋着にしてる😊 布団のぬくもりを肌で感じたい♥



ライオンみたいなカットがポイント！ ほかに猫のぷっちとツナ、最近仲間入りした犬のクレアの大所帯✧

普段は全然行かない屋根裏部屋もあるよ😊



屋根裏部屋があって、2階の天井にある扉を棒で開けるよ！ 重いし怖いから、まったく使ってないけどね★

折りたたみの階段を出すのが大変で1人じゃ無理💧 引っ越ししてから初めて開けたから、どうなってるのか心配！

折りたたみの階段でいざ屋根裏部屋へ♪



サウナのような暑さ！ 広々とした屋根裏部屋★



いっぱい荷物が入りそうだけど、暑すぎて1秒もいたくない(笑)！ 階段の出し入れも面倒だから、もう一生封印♥

撮影部屋のライトはゴージャスなお花のシャンデリア♪



白のお花×ゴールドのシャンデリアは知り合いが買ったもの♥ こだわりはないけどお部屋が華やかになるよ♪

動画撮影のときはこんな感じで撮ってるよ！



YouTubeでもおなじみの赤いソファー×レンガ壁(笑)！ ダンボールの机は、軽いし高さがちょうどいいの😊

動画撮影は光がまわるリングライトで撮るよ😊



シャンデリアが間接照明っぽい光だから、撮影のときはリングライトで明るく！ 白布も垂らしてスタジオ風にしてるの♪

外に出るのが面倒だからいろんな壁紙をペタリ🐱



SNSや動画の撮影をするとき、いちいち外に出なくていいように壁紙を自分で貼ってカスタム★

おしゃれにしようとして途中で諦めた寝室♥



最初は寝室をおしゃれにしたくて頑張ってたけど、面倒になって諦めた(笑)😊 本当は壁紙もパープルになる予定だったよ！



ベッドで携帯を触るときは枕を2個重ねて、この体勢！ 寝るときは首が痛くなるから1個にする🐱



おしゃれな寝室にしたかったから、オードリー・ヘプバーンのウォールステッカーをペタリ★

玄関の棚にはパズルや香水を飾ってるよ♥



ミニオンは小銭入れだよ♥ 一時期ハマっていたパズルや、使っていない香水をズラ〜っと並べるスペース🐱

カップ麺はつねにストックしていたい♪



カップ麺を置いておくのが好き(笑)😊 よく食べてるわけじゃないけど、何かあったときにも安心✧

石畳風の階段にしたくて100均の壁紙でDIY！



無駄なお金をかけたくないから、自分でやってる😊 けど、思った以上に難しくて心が折れたし、シートが足りない疑惑も浮上！



3人目

Anna

元CA・英会話講師
(30歳／東京都)
独身・子供なし

白ベース×女の子なインテリアで女子力高めなお部屋に♥

前のお部屋はL.A.やハワイ系で、周りからも"っぽいね!"って言われてた😉 それが嫌だから、ガーリー部屋にしたよ😊

前のお部屋の名残りがいたるところに(笑)!



年1回はハワイへ行くくらい大好き! テレビ周りや玄関にキッチン、ところどころにハワイっぽいインテリアがたくさんあるよ★





部屋の角にある謎のスペースでメイク&配信♪

部屋の角にあるスペースはメイクや動画配信にベスト😺 イスの代わりにバランスボールに乗って体幹も鍛えてる♥

不眠症だからアイマスクと耳栓がないと寝られない!



睡眠を邪魔されないように、音&光を完全にシャットアウト! 暑がりだから、おでこ・首・足裏に熱さまシートも♪



ニトリで買ったソファーがあるけど、地べた派だからいつも床にいる(笑)! クッション多めなのがポイント★

お家ではこの体勢が定位置😊



備え付けのクローゼットとベッド下が収納スペース★

大きくないから、こまめにお洋服を捨てて整理してる✧ いらないぬいぐるみも全部この中に😊 ベッド下にも収納があるよ😺

模様入りの壁やドアもガラス張りでオシャレ✧ ミストサウナもついてるよ♪ 気分で変えたいから、お風呂グッズが多め😺



オシャレなバスルームは使い勝手も◎!



CA時代に着ていた思い出の制服だよ♪

海外の航空会社だから露出多め&ピタピタでセクシーに着こなすのがルール! 実は4カ国語話せるの😊

DATA

Floor Plan[間取り]：1K
Place[場所]：東京都内
Rent[家賃]：163,000円
Station Walking[駅徒歩]：5分

都内で仕事することが多いし、近くで全部済ませられて便利😊 1Kだけど小部屋みたいなスペースがあってお気に入り★ あとはクローゼットがもっと大きければ完璧だった!

White / Red / Race / Antique

Room Wear♥



海外のセレクトショップで買ったド派手なワンピ♪

フランスで約5,000円だったワンピは、シースルーの袖がポイント! 楽ちんだし、ポケットつきなのもいい😺

家で動画配信するときはベッドに座ってやるヨ♪



外で配信することもあるけど、お家のときは撮影用の大きなライトを使うヨ♥ かなり明るくて肌がキレイに見える✧

セミダブルのベッドだけど足を伸ばすとギリギリ!



ベッドもカバーもニトリ😊 身長が175cmで、実家では3倍くらい大きなベッドだったから小さく感じる(涙)!

大好きなフラミンゴのぬいぐるみがアクセント★



なんかアホっぽい顔がスキなの😊 実家にも、ぬいぐるみが30個くらいある♥ ピンクが部屋のポイントになるよ!

メイクスペースの壁には思い出の品がぎっしり♪



大学院時代に勉強していた机をメイクするときに使ってるヨ★ 壁にはファンからの手紙とか、思い出のものを飾ってる😺

Room Wear♥



普段は裸族だから下着のパンツのみで生活してる(笑)!

家では裸だけど、変なところで潔癖だからホテルにはパジャマを持参! この部屋着はオンリーってショップで購入😺



寝るためだけのお部屋だから狭くても問題なし!

部屋に収納するところがまったくないから、ベッド横にハンガー掛けをつけたよ😊 かさばるアウターはココへ★

DATA

Floor Plan[間取り]：1R
Place[場所]：東京都内
Rent[家賃]：76,000円
Station Walking[駅徒歩]：5分以内

広告代理店の仕事とインフルエンサー活動で忙しいから、寝るためだけの家ってかんじ★ 学生のときから住んでいて、マンションを買うために引っ越さずに家賃を節約してるヨ♥

Black / White / U.S.A / Flamingo

収納棚を置くスペースもないから壁を利用! 南米で買ったピンクの網にフックをつけたよ😊 ひと目でわかるからラク♪



部屋が狭いから壁を使って小物を収納★

4人目

TOMATO

中国発ワールドトラベラー
(26歳／東京都)
独身・子供なし



MANIART
年齢の出やすい首元を、集中ケア
MANIART
NECK & DECOLLETE
BEAUTY ESSENCE
MADE IN JAPAN
MANIART
NECK & DECOLLETE
BEAUTY ESSENCE
MADE IN JAPAN
マニアート ネックゾーンエッセンスクリーム
内容量：40 g ￥1,980（税抜）
５つのこだわり保湿成分を配合。塗った瞬間からベタつかず、さらっとした使い心地。年齢の出やすい首元にハリと潤いを与えます。
MANIARTの詳細は、こちらよりご覧になれます。
http://www.maniart.info/
お問い合わせ / 株式会社 NEO FRONTIER ☎ 0120-269-230 受付時間 10:00～17:00（土、日、祝日を除きます）

下田美咲のもういっちょ！女子力道場 第17回

笑いのツボ、旦那さんとの協力体制、休み方etc…
コツをつかめば子育ては楽しいことだらけ♥

ミサキ式 子育てを楽しむ7ルール♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Anri Mitsuishi
DESIGN_Ark design
EDIT&TEXT_Hironeko-A

波乱万丈の出産から約１年★　初の子育てにもかかわらず、悩みもストレスも一切ナシ！「赤ちゃんとの生活ってすっごく楽しい♥」という美咲ちゃんに独自の視点で見つけた子育てマイルールについて語ってもらいました♪

ルール1 赤ちゃんセオリーに縛られずに子供自身とちゃんと向き合う

代表的なのは「赤ちゃんは泣くもの」「夜泣きをする」「イヤイヤ期がある」「授乳は痛いもの」とか。これって別にすべてのコに当てはまるとは限らないのに、みんながそれを“普通”だと信じてるのがヘン。結局はやり方の問題なんだからうちのコ基準に合わせて工夫したほうが絶対いい。うちで実際にあったのは温度調整の話。病院も親も「赤ちゃんは温めなくちゃいけない」と言うけど、うちのコは私よりも暑がりだったの。特に夏なんて寝るときにタオルをかけた瞬間泣くから、適度に涼しくして何もかけないようにしてた。そのほうがぐっすり眠ってくれるからね。親は文句言うだろうけど赤ちゃんの快適さが最優先！

ルール2 大人の常識じゃなくて乳児の気持ちになって考える

私の場合は「もし私が乳児だったら」という発想で接し方を考えてた。動けないし思うことがあっても何も言えないなんて自分に置き換えたら地獄じゃん。だから「常に楽しませなきゃ」とか泣くことでしか示せない不快感にも徹底的に気づいてあげなきゃって。意味なく泣くことはないという前提でひたすら可能性をぶつけていくと、解決法が見つかって「これを求めてたのか！」ということがわかる。私が人生で抱いたことがあるのは自分の赤ちゃんだけだけど、この考えのおかげか子供が何で泣いてるかわからなかったことは１回もない★

ルール3 赤ちゃんのヒマつぶしプランを常に研究しておく

大人でも子供でもヒマになると人って騒ぐからね。けど赤ちゃんの笑いのツボってわけのわからないところにしかないから常に宝探し状態。毎日違うからいろいろ試して探しまくるしかない。うちのコが最近ハマってるのはDA PUMPの『U.S.A.』。これをYouTubeで流しとけば集中してる間にごはんが作れる（笑）。音がなくても平気だから、電車の中で間を持たせたい時にも活用してるよ♥　テレビで唯一笑ってくれるのは『世界の果てまでイッテＱ！』の女芸人温泉同好会的なやつ。親も一緒に見て楽しめるからイッテＱはマジで神★

ルール4 よそのコとの発育の差なんてどうでもいい！

「〇カ月なのにまだこれができないの？」って比べる人がいるけど、この月齢で先に行ってたやつが何者になったの？　って話。ここで順調に育った子供の大半は凡人で大した大人になってないんだから、そこの争いマジでムダだからねって。実際、幼稚園や保育園に入ったら４月生まれと早生まれのコでは１年近く差があってもなんの問題もないわけだし。そんな風に比べられて育ったら伸びるものも伸びないし、夢なんて絶対に叶えられなくなる。

ルール5 大人のしきたりやマナーにこだわらない

私が離乳食で苦労してないのは、赤ちゃんが何かしてる時にサッと口に入れて食べさせてるから。20分も椅子に座ってられないし、手の力加減がわからないからそんなつもりがなくても食べ物やお皿をバシッと飛ばしちゃうわけだし。まだ体が出来上がってなくてリハビリ中の人みたいな感じなのにお行儀とか言わなくていい。そんなのあとあと身につくことだし、最初から大人のしきたり教えるとか難しいでしょ。赤ちゃんに合わせた食事法を工夫したほうがスムーズだし、大変なことも結構減らせるよ★

ルール6 旦那さんを子育ての部外者にしない！

例えば夜泣きしたときに「旦那さんを起こさないように…」って気を使うとか。私は子育ての全貌を把握してもらおうって方針だから、夜中に赤ちゃんが泣いたら旦那さんが寝てても当たり前のように灯りをつけて、おむつ替えも寝かしつけも同じ部屋で全部やる。自分の子供なんだからむしろ起きろって話だし赤ちゃんの実態を知ってもらわないと「子育てってチョロイんだな」って安易に第二子を仕込まれそうで怖い。「今日は何回着替えさせた」とか「何回うんちが漏れた」とかも毎日話すし、家にいる間は子育ても全部やってもらってる。それでもその程度ではイクメンですらない。「自分ではよくやってるつもりでも、あなたのしてる育児は全体の3%程度」って言う。彼の知らない97%が存在してるからね。

ルール7 週休２日を徹底して遊ぶ時間を義務化する

週に２日は旦那さんが休みを取って、私と赤ちゃんと遊んで外食するのも我が家のルール。これは子育て関係なしに結婚を決めた時からの必須事項。週７で自分が作ったごはんしか食べないのって絶対に飽きるし料理のネタも尽きるし普通にイヤ。主婦でも会社勤めでも赤ちゃんでも365日ずっと同じ生活で、ONとOFFのメリハリをつけないのって人として不健全だしね。だから週に２日は家族で全力で遊ぶ！　このメリハリが定着してるから、息抜きが必要って思う瞬間がないのかも★



子育てがこんなに楽しいなんて
まったく想像してなかった♥

美咲コラム
育つ時間に比例してかわいい顔や行動がどんどん増えてる♥

「子育てに悩むお母さんが多い」とは聞くけど、私は子育てが辛いと思ったことは一度もない。逆に産むまでは母性が湧くかどうか謎だったし子供も好きじゃなかったから、子育てに関しては本当に最悪な事態ばかりを想定してた。だから産んだあとは本当に拍子抜けすることばかり。赤ちゃんがこんなにかわいいということも子育ての楽しさも全部予想外♥　寝不足になることもないし、外食も出産前と同じペースを維持できてるしね★　ちなみに暇つぶしのネタも用意していくからお出かけ中にぐずられて困ったことも一度もないよ。でもこの１カ月で好奇心がグッと上がって頭も冴えてきたから飽きられないかが心配。外食を楽しむ間の２時間分のネタをいかに仕込むか？　というのが今後の課題になりそう（笑）。

プロフィール

下田美咲（しもだ・みさき）／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、noteなどのコラムニスト…など、既存の枠だけに収まりきらない進化形ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
cakesでのコラム
「下田美咲の口説き方」も注目度上昇中♥
♥https://cakes.mu/series/3686

★LINE@始めました

★著書『そうだ、結婚しよう。愛され続ける非常識のススメ』（毎日新聞出版刊）『私に都合のいい人生を作る』（大和書房刊）も好評発売中♥
『人生の作戦会議　なんでも解決しちゃう女、王生際ハナコ』（幻冬舎）も好評発売中♡

最新 若いコとの会話にも困らない エンタメ Entame 虎の巻 Vol.25

食欲の秋、芸術の秋…平成最後の秋はどう過ごす？　ハロウィンイベントから新ドラマ情報まで、盛りだくさんでお届け♪

DESIGN_Shigeyuki Ichihara
EDIT&TEXT_Harumaki Gyozako

EVENT カードキャプターさくら展 ―魔法にかけられた美術館―



六本木ヒルズ森アーツセンターギャラリーで開催だよ✧

1996年から2000年まで連載され、2016年に16年ぶりの連載再開を経て、いまも大人気の「カードキャプターさくら」の世界観を体験・体感できる展覧会が10/26(金)から行われるよ★　ほかでは見られない原画展や、CLAMP先生の描き下ろしイラストは必見！　前売券は9/29(土)からローチケ、イープラ、ぴあから一般は1,800円(税込)で販売開始予定　チェックしてね♪

EVENT 増田セバスチャン × クロード・モネ “Point-Rhythm World 2018 ―モネの小宇宙―”



箱根ポーラ美術館で表現される新たな「睡蓮の池」

色の魔術師・増田セバスチャンがポーラ美術館に収蔵されているモネの不朽の名作「睡蓮の池」にインスピレーションを受け、世界中から集められた現代の素材を使って点描で表現した立体点描画展✧　12月までに新たな演出が加わり、「モネの小宇宙」は拡張予定とのこと！12/2(日)まで展示されているから足を運んでみて★

MUSIC FAKE DIVINE



HYDE New Single CD10/24(水)発売！

CD 発売に先がけて、「FAKE DIVINE」の先行配信が 10/1(月)からスタートしているよ！　今年の 6 月、12 年ぶりのソロシングルを発売し再始動した HYDE の 3 枚目の注目のシングル✧　9 月から行われている東名阪の追加公演も要チェック

MUSIC Memorial



10/10(水)発売！ King&Prince新曲

CDデビュー曲「シンデレラガール」の続編♡「Memorial」は、かけがえのない人との未来を誓う究極のエターナルラブソングだそう。メンバーの髙橋海人、神宮寺勇太、岩橋玄樹が初主演となる日本テレビ 深夜ドラマ「部活、好きじゃなきゃダメですか？」の主題歌にも起用され、前回同様注目度抜群です♪

DRAMA 深夜のダメ恋図鑑



20代30代女性から共感の嵐！ 超人気コミック実写ドラマ化

「モデル」×「グラビア」の“モグラ女子”、馬場ふみか佐野ひなこ・久松郁実がダメンズたちをぶった斬る痛快あるある話題作！恋に振り回される3人の女子がダメ男たちを的確かつ辛辣に斬り捨てるキレッキレの決め台詞がとにかく痛快♡●テレビ朝日(関東)土曜深夜2:30〜　●ABCテレビ(関西)日曜夜11:35〜

DRAMA 獣になれない私たち



ホンネが言えない「理性的すぎるオンナとオトコ」の恋

新垣結衣・松田龍平W主演の時に笑えて時に切ないオリジナルラブストーリー。身を削る努力で常に笑顔で仕事は完璧な30歳OL深海晶と、世渡り上手で人当たりがいいと周囲から思われている敏腕会計士根元恒星が、仕事終わりのクラフトビールバーで偶然出会い…。●日本テレビ 水曜夜10時〜

DRAMA SUITS／スーツ



全米メガヒットドラマ「SUITS」と月9が初コラボ！

10年ぶりの月9ドラマ出演の織田裕二と中島裕翔が送るスタイリッシュな弁護士ドラマ　弁護士事務所に所属する敏腕弁護士が昇進の条件として上司に提示されたのは、若手パートナーと組むこと。しかしそのパートナーはどん底暮らしのフリーターで…。●フジテレビ 夜９時〜

DRAMA ドロ刑



日テレ系土曜夜10時 異色コンビが難事件に挑む

新米刑事が泥棒相手に難事件に挑む、子供も大人も楽しめる新感覚刑事ドラマ！　現実を前にやる気をなくした警視庁捜査三課の新米刑事に、幻の大泥棒がなぜか捜査協力をしてくれることになり…!?　泥棒に育てられる刑事の物語。●日本テレビ

EVENT ピンクニュージンジャーハロウィン2018



岩下の新生姜ミュージアムで初の謎解きイベント開催✧

ピンクをテーマにしたハロウィンイベントが岩下の新生姜ミュージアムで10/31(水)まで行われているよ　館内の展示やアトラクションをヒントに謎解きをしていくイベントのほか、ピンクの仮装衣装がレンタルできたり新生姜ペンライトのカボチャオブジェも登場！　●栃木県栃木市本町1-25

EVENT リアル脱出ゲーム×名探偵コナン 全国ツアー2018 「公安最終試験からの脱出」 ～試されるのは 3 つの能力～



アニメの世界に入り込む、コナンのリアル脱出ゲーム

何者かによってジャックされた公安試験の会場で、すべての謎や暗号を解き明かし、仕掛けられた爆弾を解除できれば脱出成功！　60分以内に爆弾の爆発を阻止し、公安試験合格　会場は全国各地、近くの会場に行ってみよう★ http://realdgame.jp/conan2018/

で、コワかわ♡

MONSTER HIGH

雪女ABBEYからのプレゼント：

SNOW ELF BRIGHTENING FACIAL CREAM

MH　ブライトニング　ベースクリーム

アビー・ボビナブル
Abbey Bominable™
雪男・Yeti(イェティ)の娘

人間の女の子って不思議。その流行の速さに驚くゎ！雑誌のページをめくるより、速いの！
盛りメイクが流行と思えば、1秒後にはナチュラルメイクが流行っているのよ！
雪女のABBYは、流行に敏感なイマドキ女子たちの「素肌美人になれるラクチンメイク！」という願いを聞きつけ、プレゼントを考えました。
「保湿」「美白」「美肌」を1本であっという間に完成のベースクリーム♪

（近日発売！乞うご期待♪）



※イメージ画像

オオカミ少女CLAWDEENの宝物：



※イメージ画像

TWILIGHT IMPRINT EYELINER

MH　リキッドアイライナー

クラウディーン・ウルフ
Clawdeen Wolf™
オオカミ男の娘

クラウディーンが、モンスター・ハイ研究室のメンバーと共同開発したスクールの代表作！
月が昇る前の夕暮れのやわらかな光のように———・
サッとひと塗りで女性らしい表情を演出する、滑らかな使い心地のアイライナー♪
「変幻自在な描き心地！その目元、とってもセクシーでしょ★」

お問い合わせ先／株式会社NEO FRONTIER
☎0120-269-230　http://neo-frontier.com/

モンスターメイク

「モンスター・ハイ」は、“みんなと一緒じゃつまらない、個性を大切にする女の子たち”が集まった、神秘的なハイスクール！
ここの生徒たちは吸血鬼、オオカミ人間、ミイラ、ゾンビ・・・などなど、有名モンスターの子供たち。
さぁ、彼女たちを紹介します♪



フランキー・シュタイン
Frankie Stein™
フランケンシュタインの娘

パーツを縫い合わせて作られた、人造人間。
生後（？）15日の彼女は、手首を自在に取り外したり・・・。
顔の傷がとってもクール！

クレオ・デ・ナイル
Cleo de Nile™
ミイラの娘

王家の血筋を引く女の子。
実年齢、5842歳！？の女王様気質のリーダー格。
「私がルールよ！」が彼女のスタイル。



ドラキュローラ
Draculaura™
ドラキュラの娘

スクールでも小柄で、トマトが大好き！
ドラキュラ伯爵の末っ娘。
残念なことに、彼女は、そのキュートな顔を鏡で見ることが出来ないの。

クラウディーン・ウルフ
Clawdeen Wolf™
オオカミ男の娘

とっても大人っぽい性格の彼女は、ドラキュローラと大親友♪
猛烈なファッショニスタ！そんな彼女の一番の悩みは、足のムダ毛・・・（泣）

スタッズとチェーンでピリ辛★

Wallet

ロックでもゴシックでもないお姉さんにしかできない大人のBLACK&RED♥

姉ageha

ブランドモール

MAX36%OFF

肌寒くなってきた季節にお似合いの、大人っぽいクール&シックなアイテムたちを集めました♪　お洋服の色を選ばずどんなシチュエーションでも使いやすい黒と、女性らしさを引き出してくれる赤をチョイス★　高級感のあるレザーの質感にトキメキが止まらない♥

PHOTO_Yoshinobu Bito　HAIR_Chiharu Koya
DESIGN_slash　EDIT&TEXT_Anna Kuriyama

※P100に掲載している商品は、すべて税込み価格です。

クリスチャン・ルブタン

Christian Louboutin



35% OFF

ブティック通常価格 ¥46,440
姉ageha限定価格 ¥29,800

ポケットが2コついたコインケースは2.2cmのマチがあるから、小銭もたっぷり入る使いやすいサイズ😊　小さいバッグにもスッと入るよ♥



26% OFF

ブティック通常価格 ¥95,040
姉ageha限定価格
¥69,800

定番のパネトーネシリーズから黒×黒のシックなデザインが登場★　引き手のレッドソールがワンポイントに♥　カードポケットが12コついて機能面も優秀♥



19% OFF

ブティック通常価格 ¥106,920
姉ageha限定価格
¥85,800

カードは12枚まで入るからポイントカードが増えても安心✧　ロゴ、ファスナーの引き手、お財布の内側はブランドカラーのレッド♥

フェンディ

FENDI



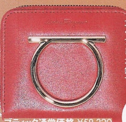
36% OFF

ブティック通常価格 ¥93,960
姉ageha限定価格
¥59,800

開けるとアコーディオン状に広がり、お札入れが3つもついてるから中身の出し入れがしやすいよ★　プレキシガラススタッズがかわいい♥

サルヴァトーレ・フェラガモ

SALVATORE FERRAGAMO



31% OFF

丈夫で傷や汚れに強く赤色が上品なカーフスキン♪　ポケット×2、札入れ×1、カード入れ×3、小銭入れ×1と小さくてもたっぷり入る♥

ブティック通常価格 ¥58,320
姉ageha限定価格
¥39,800



女を美しく魅せる黒と赤の世界へようこそ。

桜井莉菜
専属モデル（35歳／東京都）独身・子供なし

23% OFF

2WAYクラッチ。裏側は黒一色の中にブランドアイコンのレッドソールが1つだけあしらわれてる♪　長財布がすっぽり入るサイズだよ♥

ブティック通常価格 ¥177,120
姉ageha限定価格
¥135,000

ステラ マッカートニー

STELLA McCARTNEY



35% OFF

ブティック通常価格 ¥54,000
姉ageha限定価格
¥34,800

チェーンにフチ取られた二つ折りの長財布✧　ポケット×2、カード入れ×12と収納力に優れ、重さは缶コーヒー（190g）くらい軽い😊

32% OFF

ブティック通常価格 ¥41,040
姉ageha限定価格
¥27,800

パッと見は黒に見えるけど、フェイクレザーとは思えないほど艶やかなダークブルー✧　三つ折りだからコンパクトで持ち運びしやすい♪

Bag

高級感のある黒でシックに✧



33% OFF

縦幅が40cmあるから使いやすい！　メンズライクなコーデにもピッタリなデザイン😊　ストラップは長さ調節ができて、外と内に1つずつファスナーポケットがついてる♪

ブティック通常価格 ¥111,240
姉ageha限定価格
¥73,800

35% OFF

ブティック通常価格 ¥114,480
姉ageha限定価格
¥73,800

シンプルな色とデザインだから合わせやすい♪　光の当たる角度によって表情が変わるよ♥　バッグの内側はかわいいダスティピンク♥

ステラ マッカートニー

STELLA McCARTNEY

クリスチャン・ルブタン

Christian Louboutin



27% OFF

ブティック通常価格 ¥324,000
姉ageha限定価格
¥235,000

ポケットは内側に1つだけど口が大きく開くから、物の出し入れがしやすいよ♪　長さの調節ができるストラップもついてる2WAYハンドバッグ♥

29% OFF

さらっとした手触りでチェーンを外せばクラッチに♪　場面を選ばずに使えて、カードポケットが10コもついてるからお財布代わりにも♥

ブティック通常価格 ¥166,320
姉ageha限定価格
¥118,000

Who is TAKACO?

中国・北京市在住の毒舌スーパーモデル。「VO×UE・北京版」をはじめ、世界中の有名ファッション誌を席巻。仕事のジャンルは幅広く、最近では『妹ageha』モデル「さくらこ」(桜井莉菜)のインスタライブにも出演。多くの噂が飛び交うが、その実態は謎に包まれている。

Instagram ID：takacosama

(自称)スーパーモデル
(推定35歳 北京市?)
独身・子供なし
白鳥たかこさん

ぱちんこCR

たかこの部屋 Ver.9

人生をドブにぶち込む遊技場・たかこの部屋へご来店ありがとうございます♥
本日のイチオシ台は人間関係という名のモンスターマシン。
どなた様もジャンジャンバリバリ×2とお出しくださいませ〜♪
出ます、出します！ 出させます!! …なーんて簡単にイケると思うなよ〜！ F×CK♥

人間関係必勝法!!!…



編集部（以下、**編**） 人間関係とかけて、パチンコと説く…。ズバリその心は**タマ**ですね💢

たかこ（以下、**た**） F×CK!! 今絶対に**チ×コとタマ**って考えただろ!? このヤリ×ンが!!

編 滅相もない!! というかたかこさま、そんな中坊レベルのこと考えてたんですか〜？

た はぁ…（ため息）。そーゆー天然ぶった発言は究極にバカっぽいって気づかないの？ イイ歳こいてそんなじゃ女の武器使ってのし上がりたい**BI×CH同様、足元見られて安く使われてポイされる関係しか築けない**わよ！

編 キレられるよりもグサッとくる…💧 要はキャバクラで色恋より友達営業のほうが長く続くっていうのと同じってことですね。

た たかこを口説きたくなる気持ちはわかるけど**序盤から女として見てくるヤツは論外！**「彼氏いるの？」とか教えねーし!! ヤルことしか考えてない**見た目は人間、頭脳はサル的な男**にサカられても困るし〜。

編 同じ人類としてつき合えるか、ですね。

た まぁ基本よね。それと女として**ホレさせるんじゃなくて、応援してあげたいと思わせる存在**になるの。あんたもたかこみたいになりたいなら筋の通った行動と発言を心がけなさい★

編 精進します！ ちなみにたかこさま的にNGなタイプってサル以外にもいますか？

た 仕事相手なら**口の臭いビッグマウス**。「芸能人の○○と仲がいい」とか「俺が○○作った」とか自分を大きく見せたがるヤツ。大金とかデカい話をチラつかせるヤツも地雷。

編 確かに💧 本当に有名なら自己申告される以前にウワサが耳に届きますもんね。

た そゆこと〜。**自分の周りに尊敬する人が増えると、自然と人の見え方も変わってくるの**。だから本当に大事な人としか関わりたくない。

編 そんなたかこさまに関われてる私…✧

た 調子に乗るなよ！ **チャンスは掴んでからが勝負**なんだ。たかこみたいなスーパーセレブとちょっと交流が持てたくらいで天狗になってると一瞬でドボンだぞ！ **ツイてるねノッてるね♪** と思う時ほど謙虚さと冷静かつ慎重な判断力が大事なことを忘れるな!!

編 博打ですね…!! あ、だからパチンコ？

た 遅せーよ!! ついでに言うなら**パチンコは台、人間関係の構築は土台！** 本気でやりたいものとじっくり向き合うことが大事なんだ!!

編 なるほど！ コロコロ台を変えてたらほぼ当らないし関係も深まらない！

た **パチンコも人間関係も仕事も場を点々としてるヤツは勝率が低い！** ひとーつ、最初にどう勝ち上がるかという道筋といくらまで投資するかのルールを決める！ ふたーつ、苦しい時期でもある程度台を回して乗り越える根気と心の余裕を持つ！ みっつ、焦るほど判断力が鈍って勝ちが遠ざかると自覚する!! 次のテストに出すからな!! よーく覚えとけ✧

編 な、何のテストですか!? しかし奥深い…。

た すべては自分次第。**どの台に座ってどのタイミングで席を外すか**も目標次第で変ってくる。勝っても負けても勉強になるから、まずは負けまくって根性とカンを磨くことね✧

編 が、頑張ります。たかこさまは勝ちを掴むまでにいくらぐらい投資したんですか？

た 教えねーよ!!（負けまくってて言えねー💧）

TAKACO'S パパラッチ★

たかこ、初のカレンダー写真集を鋭意製作中か!?

9月某日、たかこが「姉agehaの掲載写真を集めてカレンダーを作る」と発言。軽く聞き流した関係者の反応をよそに、コンビニで画像を印刷し準備に励むたかこの姿が目撃されている。本人を直撃すると「姉agehaの読者次第ね。アンケートにたかこの名前を書いてくれれば実現するかも〜」とのこと。票の集まり具合に期待したい。

たかこの相談部屋♥



相談者 こいけさん（34歳）

Q. 「来年からはアラフォーか…」と思うとミニスカやオフショルを着るのが申し訳ない気がして方向性に迷ってます。私に自信をください★

A. 年上の方々に謝れ！

上には上がいるのを忘れるな!! たかこや40〜50代のお姉さんから見たら35歳はまだ若者だぞ！ 守りに入らず振り切れ!! 開き直れ!! 好きな格好して生涯自分を貫いてけ★

PHOTO_Yoshinobu Bito **STYLING&HAIR MAKE-UP**_Takaco Shiratori **DESIGN**_Atsuko Furukawa
SPECIAL THANKS_Anri Mitsuishi **EDIT&TEXT**_Hironeko-A



小悪魔
ageha
公式 SHOPPING MALL
LINE で小悪魔 ageha の
人気記事やお得な情報が届くよ
ミニドレス
ロングドレス
カジュアル
カテゴリ
キーワードから商品を探す
検索
SHOPPING MALL
GRAND OPEN!!
小悪魔ageha vol.4掲載アイテム
[AngelR] ミニドレス ...
¥ 8900
¥ 19800
小悪魔 ageha
掲載アイテムや
最新カラコン、小物も
たくさんあるよ！
Contacts
Fashion
Hair care
本 店
https://koakuma
ageha-shop.jp/
楽天市場店
https://www.rakuten.
ne.jp/gold/k-ageha/
3,000 円以上お買い上げで
自撮りライトプレゼント！！
めっちゃ
盛れたよ
Date night

OCTOBER-NOVEMBER 2018

Present♥

寒い冬は自宅で美しさをたくわえる季節♥　寒くて外に出たくない💧　ってときこそ自分磨きのチャンスだよね✧
というコトで、姉agehaがこれからの季節にオススメのアイテムを集めてみました♥　持ってるだけで美意識が上がるし、使っていくうちにどんどんキレイになれる優れもの！　恒例のブランドバッグもあるよ♪

PHOTO_Yoshinobu Bito[No.1]　**HAIR**_Chiharu Koya[No.1]　**DESIGN**_slash　**EDIT&TEXT**_Momoka Sato

No.1　1名様

姉agehaブランドモールより 111,000円のクリスチャン・ルブタンのクラッチバッグ♥





専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし
根本弥生

特別な日のコーデにスタッズがきらめく2wayバッグをどうぞ♥

華やかなベビーピンクがコーデのワンポイントに♥　クラッチとしてもショルダーバッグとしても使えるよ　内側とストラップの裏側が赤になってるのがルブタンらしい✧　カジュアルにもフォーマルにも♥

㈲姉agehaブランドモール　☎03-6805-1903
https://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/



Back



裏側にもスタッズがたくさんついてる♥　どの角度から見てもかわいいのがこのバッグの魅力　ところどころ星のスタッズもMIX♪

Pocket



ルブタンらしい赤色が特徴の内側には、カードや名刺、ICカードが入る小さめのポケットがついてるよ　ルブタンのロゴも入ってる♪

Capacity



POINT

マチがなくても意外に入るよ♥　手鏡にサングラス、香水、ボディクリームまで難なくスッポリ♪

No.2　セットで3名様

ニュートロジーナ® ハイドロブースト®より 総額16,200円のスキンケアセット♥

お肌の水分は「育む」時代♥　冬に向けて潤いをたくわえよう

87年間に及ぶ皮膚科学の研究に基づいて生まれた信頼できるスキンケアアイテム♥　独自の技術で肌の角層まで水分を届けてくれるよ✧　人間が持つ肌の水分を育む手助けをしてくれる♪

㈲ジョンソン・エンド・ジョンソン　☎0120-101110　http://neutrogena.jp/face







No.4
5名様

ディアクイーン

Dear Queenより
1,800円のカラコン♥

莉菜プロデュース✧˳ 絶対盛れる1Dayカラコン♡

莉菜プロデュースのカラコンブランド Dear Queen から新色がでたよ♪ 小動物のような愛されちゅるん Eye を叶える甘系ブラウンカラコン UV モイストで紫外線もカット✧˳

㊐ Dear Queen ☎06-6485-8888
http://www.dearqueen.jp/

リアロハス

Lialohasより
1,850円のヘアオイル♥

暑いハワイで育った植物成分入りで紫外線に負けない髪へ♡

ライムとオレンジのすっきり癒される KAI（右）と、ジャスミンとレモンの甘く爽やかな香りの PUA（左）の2種類✧˳ 補修セラムと保護オイルの２層になってるから、使う前はよく振ってから髪に馴染ませてね♪

㊐キノラボ
0120-769-009
https://cuore-beauty.co.jp

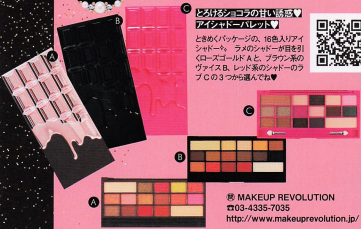


No.3
各3名様

No.6
各1名様

メイクアップレボリューション

MAKEUP REVOLUTIONより
2,300円のアイシャドー♥



とろけるショコラの甘い誘惑♡
アイシャドーパレット♡

ときめくパッケージの、16色入りアイシャドー✧˳ ラメのシャドーが目を引くローズゴールド A と、ブラウン系のヴァイス B、レッド系のシャドーのラブ C の３つから選んでね♥

㊐ MAKEUP REVOLUTION
☎03-4335-7035
http://www.makeuprevolution.jp/



No.5
1名様

ダチュラ

DaTuRaより
7,900円のアウター♥

㊐ DaTuRa ☎03-3477-5059
http://www.datura-web.jp/

ビッグシルエットの MA-1 でイマドキっぽさを演出♥

かわいいけどストリート感が強すぎて苦手💧 と思っていたお姉さんたちには華奢見えする MA-1 をどうぞ♥ シンプルコーデに合わせてもハデピンクでオンナっぽく着こなせるよ✧˳



No.8
3名様

ラリン

Lalineより
3,600円のボディクリーム♥

自然由来の成分がたっぷり入ってる♪
女子力高まる話題のモテコスメ♥

優しいサクラの香りで冬の乾燥肌をそっと包み込んでくれる♥ ホホバオイルやアロエベラなどの植物由来の成分がたっぷり入ってるよ♪ 適量手に取ったら、ゆっくりとマッサージしながら肌に馴染ませてね

㊐ Laline
☎0800-222-2600
https://www.laline.jp/

汚いブラシは
肌荒れの原因に💧
洗浄から乾燥まで
20秒でOK♡

メイクブラシの太さに合わせて８サイズあるシリコンにブラシをセット♪ 本体に専用の洗剤を入れたら、スイッチを押すだけ♥ ブラシを乾かす手間と時間がいらないのも嬉しい✧˳

㊐ StylPro
☎045-620-3870
https://stylPro.jp/



No.7
セットで5名様

スタイルプロ

StylPro より
総額9,680円のメイクブラシクリーナー♥

応募は
こちらから♡

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi
締め切り 2018年12月6日(木)必着

パソコンからのご応募は、左記QR コード or アドレスからアクセスしてください♪ アンケートハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いて送ってください♥

<個人情報の取り扱いについて>プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。





ハイクオリティな技術で確かなカット、パーマ、エクステは私たちにお任せ下さい♪



FREAK

営業時間 10:00~20:00 年中無休

■土 浦 店　Tel.0298-26-1193　土浦市桜町1-15-3 宮本ビル2F
■石 岡 店　Tel.0299-23-1193　石岡市国府 4-3-26　定休日／年中無休
■つくば店　Tel.029-875-4147　つくば市東新井 18-12 グローバルマンション 101

［フリーク］URL Http://www.freak1193.com

有名サイトアクセストップクラス！ 口コミでも人気急上昇!! モデルも通う隠れ家サロン！ 年内、千葉にNew店舗Open!!



VOORDEUR 店長 侃樹

HairLaboASH 副店長 あやまん

VOORDEUR スタイリスト ゆうた

Hair Labo ASH　ヘアーラボアッシュ
Tel. 043-254-6655
千葉県千葉市中央区弁天町1-1-3鈴木ビル3F

VOORDEUR　ウォールデゥール
Tel.043-445-7200
千葉県千葉市中央区弁天1-1-3 鈴木ビル2F

営業時間 10:00～20:00　（カット最終受付／19:00）（カラー最終受付／18:00）　定休日 年中無休
URL http://ash-ash.jp

ツヤになれる厳選トリートメントが自慢のサロン&エクステが得意♪

ケアブリーチとケアカラーでうる艶ヘアー&抜群の馴染み&最高の毛質でサラサラ自然長持ちのプルエクステ♡









Agreat
TOTAL HAIR PRODUCE

電話番号　084-953-8988
住　　所　広島県福山市新涯町5-3-32
営業時間　10:00～20:00
定 休 日　毎週日曜日 第三月曜日

新しい自分を見つけてみませんか

WOOD PRO ART GROUP
学校案内

音楽・芸能 デビューする!!

歌手 声優 作曲家 etc.

ミュージックスクール WOOD

2019年4月開講
平日昼 江古田校・新宿校

全日制コース

▶基本科＝1年《初心者》 ▶本科＝1年《経験者》

多数のアーティスト・ミュージシャン・音楽講師などを育てた実績あるコース。



- 数多くのデビュー実績！ **ヴォーカル科**
- 自分の想いを歌で表現！ **シンガーソングライター科**
- ヒット曲を作ろう！ **作曲科**
- 音楽講師・演奏者を目指す！ **ピアノ科**
- 声優＋ダンス＋歌！ **声優専攻**
- アイドルデビューを目指す！ **アイドル専攻**

www.wood.ne.jp/alldays/

毎月開講
平日昼夜/土日 新宿校・横浜校

月謝制コース

趣味の初心者から、デビューを目指す方まで。

ヴォーカル　ギター　作曲　ピアノ　声優　ベース　他

www.wood.ne.jp

【初心者コース】	【個人レッスン】	【グループレッスン】
全くの初心者が基礎を習得	フリータイム制・固定制	目的別の経験者クラス
2ヵ月／月謝6,480円	1ヵ月～／月謝11,880円～	3ヵ月／月謝6,480円～
・ヴォーカル・ギター・作曲・ベース・ピアノ 他	・ヴォーカル・ギター・作曲・ベース・ピアノ・弾語り・DTM 他	・ヴォーカル・ギター・作曲・ベース・弾語り・DTM 他

アーティストを養成する学校！

えびはら塾

歌手、バンド、作曲家、アーティスト、アニソン歌手

毎月入学
平日夜/土曜昼 新宿校・江古田校

社会人、フリーター、学生の方などにおすすめ！

気鋭の講師陣

4つの科目に特化



- ヴォーカル＆ヴォイスメイク　小泉 美紀
- 総論＆アーティスト育成プログラム　海老原 俊之
- 作曲＆DTM　立川 恵三
- ダンス＆ポージング　三令

『えびはら塾』とは、日本の音楽界を牽引してきた海老原俊之氏を塾長に迎えた、アーティスト・クリエイター養成所です。

www.wood.ne.jp/ebijuku

メディア・日本文化・コミック・イラスト

ライタースクール WOOD

あなたの言葉がカタチになる　新宿　秋葉原



【基礎コース】
・月謝/7,560円
・期間/3ヵ月
【創作コース】
・月謝/11,880円
・期間/1ヵ月～

www.wood.ne.jp/proart/writer/

シナリオライター・脚本家になる！

裏千家 ウッド茶道教室

日本文化の美しさを学ぶ　新宿



【入門コース】
・月謝/6,480円
・期間/3ヵ月
【個別指導】
・月謝/10,800円
・期間/1ヵ月～

www.wood-sadoh.co.jp

無料体験レッスン 受付中！

マンガ教室daichi

趣味からプロデビューまで　新宿　秋葉原　横浜



【入門コース】
・月謝/6,480円
・期間/3ヵ月
【マスターコース】
・月謝/11,880円

manga-school.net

マンガ・イラストを描いてみよう！

声優スクール WOOD

声優・ビジネススキル・表現力UP　新宿



【基礎コース】
・月謝/7,560円
・期間/3ヵ月
【実践コース】
・月謝/11,880円
・期間/1ヵ月～

www.wood.ne.jp/proart/voice/

憧れの声優を目指そう！

同時に学歴も取得

プロを目指しながら大学卒業！

ウッド 大学部



スペシャリストを目指しながら大学を卒業。通信制大学ですので様々な年齢の方が通われています。短大と4年制大学が選べます。

【目指せる職業】
アーティスト、声優、アイドル、ミュージシャン、音楽講師、作曲家、脚本家、マンガ家、イラストレーター etc.

www.wood.ne.jp/university_ls/

音楽・芸能活動を中心とした高校生活！

ウッド 高等部



声優・作曲家・アーティストなどを目指しながら、高校を卒業。通信制高校ですので年齢は不問です。

【目指せる職業】
声優、アイドル、歌手、シンガーソングライター、音楽講師、作曲家、マンガ家、イラストレーター etc.

nakanocampus.net/highschool_alldays/

WOOD PRO ART GROUP **ウッド**

《総合受付》
☎03-3341-8846　ウッド 🔍
〒160-0022 東京都新宿区新宿3-35-3　www.wood.ne.jp

資料無料送付
QRコード・お電話にてご請求ください



お姉さん新聞

2018 October 発行

Contents

平成最後とやらで賑わってた夏も終わり！　いきなり涼しくなってきましたが、体調は崩してないですか？　今月のお姉さん新聞では、「婚活と不倫」という少し矛盾を含んだテーマから男の育て方、ほっこりするお弁当のレシピまで福袋並みのお得感でお届けします♪

PHOTO_Yoshinobu Bito **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **STYLING**_Tomomi Tanuma **DESIGN**_Ayako Kondo **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi **MODEL**_Kanae Sugiyama,RHEEKUN

実録！婚活ドキュメント

幸せは、待ってるだけじゃつかめない!!

青木りえの婚活けもの道

Part.1 みんなー！婚活してる？



広島の看護学生
33歳・独身・彼氏ナシ！
青木りえさん

気がつけば約３年も彼氏がおらず恋愛氷河期を迎えていた青木りえ33歳💧 これじゃダメだ!! と奮起して、前号から婚活を開始😊✨ 第２回目は、超当たると業界でも話題の占い師の先生のもとへ行ってきました♪

PHOTO_Mika Kataoka **DESIGN**_Ayako Kondo **EDIT&TEXT**_Yuriko Isayama



こう見えて恋愛には慎重…、
どうすれば結婚につながる
一歩を踏み出せますか？

連載2回目
占いで婚活の行方を知る！編

ドキドキ

前回までのあらすじ

メス力（りょく）ブロガーのメリ先生に解析してもらいながら過去の恋愛を振り返ったよ♥ 自分の恋愛傾向を知ることは婚活に欠かせないよね😊

今回鑑定してくれたのは…

流光七奈（りゅうこうなな）先生

幼い頃から霊視能力を持ち、様々な人の相談にのる。その力と経験をロジカルに可視化し、心理オントロジストとして4千件以上の鑑定実績を持つ✨ 現在では、個人鑑定はもちろん、占い師や経営者のコンサルティングも行っている。霊視の他に、より深い内面や生きる方向性も視ることができる「裏ホロスコープ」を用いた鑑定も好評。



最近、婚活の相談も増えてます★



先生の不思議な体験が本に！

「ダンナさまは幽霊　霊界だより」

ある日お線香をあげていたら亡くなった旦那様が先生の前に現れて…!? 視える占い師、流光先生と亡くなった旦那様による「あの世レポート」を綴るコミックエッセイ第２弾✨

コミックエッセイだから読みやすい♥

鑑定予約は公式HPから **https://nana-healing.com/**

過去を振り返ってわかったことまとめ

1 焦ったり不安な時に心のすきまに入ってくる男はダメ

前号参照 心のすきまにスルリと入った浮気男



マイナスのエネルギーをまとっている時には、マイナスのエネルギーを持った人が寄ってきがち！ まずは自分自身がハッピーでポジティブじゃないといいご縁は寄ってこないもの😊✨

2 結婚≠恋愛と考えていない男には注意

前号参照 名家の御曹司



結婚の話が1ミリも出ないのは、結婚の意思がない証！ どんなに良い相手でも恋愛を楽しみたいだけの男性に貴重な時間を捧げるのはNG💧 好きでも冷静な目で見極めることが重要✨

3 親の意見は馬鹿にできない

過去の恋愛でも、親が太鼓判を押してくれた彼との時間は有意義だった気がする♥ なんだかんだ、親は自分の性格を知り尽くしてるから結婚を考えてる彼のことは相談するのもよさそう♥

4 相手の人間性をしっかり見る

メス力ブロガーのメリさんから「婚活中は、肩書きや欠点ばかりが目についてトキメキを感じにくくなりがちだけど、肩の力を抜いて人間性を見るべし」と教えられて実践してるよ😊✨



裏ホロスコープで丸裸に！ りえの裏性格と恋愛・結婚運♥

先生　今日はどんな相談ですか？

りえ　結婚できそうな時期と、**最近気になる人について視ていただきたいです。**

先生　分かりました。では、りえさんと彼の生年月日を教えてください。

りえ　私が1985年4月18日で、彼がXXX年X月X日です。

先生　**りえさんはおひつじ座で、明るい雰囲気で何事にも積極的にチャレンジできる人です。**さらに「裏ホロスコープ」で深い内面や、ご縁、自分の向いている方向性を見ていくと**りえさんはおうし座。基本的にはとっても真面目。**コロコロ物事が変わるのが嫌なところがあるんじゃないでしょうか。

りえ　はい、そうです！

先生　裏ホロスコープがおうし座さんの方は、そんなに煌びやかじゃなくていいから安定した生活を望んでいて、雰囲気的には女性らしい人が多いですね。そして、りえさんは**今年から来年にかけて結構大きく人生が変わる時期**になっているんです。

りえ　えー！ そうなんですか。

先生　特に来年から仕事運がとてもよくて仕事メインになってくるかもしれませんね。**今年は結婚や出産など、プライベートな人生に変化が起きる時期。**なので、**今年知り合ったり、おつきあいを始めた方とは今後、結婚する可能性が非常に高い**と言えます。

りえ　そうなんですね――！ 嬉しい♥

気になる人が1人います　彼との恋は実りますか？

西洋占星術と霊視で 気になる彼を解析！

先生　西洋占星術の座標でいうと、今気になってらっしゃる人とも十分結婚の可能性があります。**彼も、ちゃんとつきあうなら結婚考えないとねって気持ちになっているみたい。**もともと、裏ホロスコープがおうし座さんの人って、基本的にはとても慎重なんですよ。だからすぐにその辺の人と意気投合して体の関係になっちゃうとかは少なくて、ちゃんと安心できる相手じゃないとおつきあいには進みにくいんです。例えば、友達の紹介とかね。彼とはどんな風に出会ったの？

りえ　**まさに友達の友達で、紹介されて知り合いました。**

先生　それはいいですね！　そういう始まりなら、結婚も考えたおつきあいになりやすいし、相手もそういう人が多いと思います。だから彼、すごくいいですね。お写真とかないんですか？

りえ　先生は、写真見たらわかるんですか？　みんなで撮ったプリクラならあるんですけど。

先生　プリクラでも大丈夫。あぁ、彼は真面目な人ですよ。それにこの方、ご家族をとっても大切にする人ですね。自分のご家族のことはもちろん、自分で作った家族も大事にするし、子供も好きみたい。もしも結婚したら早く子供が欲しいねって話になるかもしれませんね。

りえ　えー、そうなんだ――！

来年春にはスピード婚も!? 妊娠しやすい時期に突入

先生　おつきあいすることになったら、来年春くらいにはスピード結婚もあるかもしれません。もしかしたら結婚が決まる前にお子さんができるかも。妊娠したことで結婚が決まるかもしれないけど、それもありですか？

りえ　うーん、それもありなのかなって最近思います。でも、仕事をしたいって気持ちもあるし、できればちゃんと順序を追いたいな。

先生　そうね。何といっても来年は仕事運がいいから、**結婚してもできれば1年くらい待ってから子供を作ったほうがいいで**すね。だけど妊娠しやすい時期だし、何と言っても人生が大きく変わるタイミングなので、今年から来年にかけては良く考えて行動に移すと良いですね。

りえ　わかりました。妊娠しやすいタイミングを逃しても大丈夫なんでしょうか？

先生　**霊視すると女の人には生まれる赤ちゃんが見えるのですが、りえさんにもちゃんといるから大丈夫。**女の子も生まれるかもしれないけどまずは男の子かな、楽しみにしていてください。

りえ　へぇ、すごい！　楽しみです！

霊視で視てもらった 前世での彼との関係に驚き

先生　他に彼のことで気になることは？

りえ　いつもはなんでも話せる気の合う友達なんですが、仲良しだからこそちょいちょいケンカみたいになることがあって…、例えば「XXしてくれたら嬉しいな、お願いしてもいい？」って言ったら、「そう言ってる時点で、もう答えは一つしかないじゃん！」とか言われちゃったり💧

先生　**彼は女性から頼られるのは好きだけど、頼まれるのは嫌い**っていう難しいところがあるようね。頼ってるつもりでお願いしているんだけど、それは頼ってるんじゃなくてただのお願いだよね、みたいな。でも、基本的には家族の喜ぶ顔を見るのが幸せ！　という人のようだから大丈夫。それに、ケンカができるっていいんじゃない？　最初は猫を被ってケンカもできない人が多いと思うんですよね。すごくいいパートナーになると思います。時間とともに彼の良さがちょっとずつわかってくると思います。それに彼とは前世からのご縁も深いしね。

りえ　前世のご縁ですか？

先生　今世でご縁がある人って、必ず前世でも関わりがあるんですね。親子だったり夫婦だったり様々なんですが**前世からの深いつながりがある人と、現世で結婚することは多いです。**

りえ　彼と私は前世ではどんな関係だったんですか？

先生　**前世ではりえさんがお姉さんで彼が弟だったみたい。**多分、国はヨーロッパのほうでしょうかね。だいぶ年の離れた小さな弟さんですね。お母さんが早くに亡くなられて、上のお姉さんが母親代わりで面倒を見てかわいがっていたという感じですね。

りえ　えー、そうなんだ！

先生　人のご縁って一生に一人ってわけじゃなくて、70歳、80歳になってもあるんです。よく老人ホームのおじいちゃんとおばあちゃんがくっついちゃうとかありますけど、そのくらいご縁ってずーっと続くものなんです。だから、今の彼と一緒にいる間は彼とって感じになってると思うけど、**来年お仕事が充実すると同時にもしかしたら別のご縁がある方が現れるかもしれません。**ただ、りえさんは一途に愛したいタイプなので、もし気になる彼とのおつきあいが始まっていたら、他の人が出てきたとしてもそんなに目移りはしないと思うんですよね。

りえ　確かにそうかもしれません。

先生　りえさんは、お母さんになっても外でバリバリ仕事をしたいタイプなんですね。だから結婚相手にはそういうことを理解してくれる、優しくてなんでも受け入れてくれるタイプの男性がいいですね。今の彼も理解はしてくれると思うんですけど、他にも良い男性が出てくるかもしれません。ただ、**今気になってらっしゃる彼とはご縁があるから、このままご結婚ってなるかもしれない。**でもそれはそれでいいんでしょ？

りえ　はい、そうなったら嬉しいです♥

About Rie
鑑定まとめ

りえの表性格は「明るく女性的♥
何事も積極的にチャレンジできる😊」

りえの裏性格は「真面目で慎重。恋愛では◎
だが、仕事面では素早い決断も重要」

2018年に出会った人、おつきあいを
始めた人とは結婚のご縁が強い✧

友達の紹介など、安心できる
出会い方をした人とは結婚の可能性大！

今気になっている彼とは前世からの
深いご縁が♥　結婚相手としても大吉♥

2019年は仕事運が上昇。仕事で結婚の
ご縁がある別の男性に出会う可能性も。

2018年～2019年にかけて妊娠しやすい時
期に突入!! 授かり婚の可能性も大。

りえは結婚してママになっても仕事を
続けるタイプ。仕事に理解のある人が◎！

Next Issue
次号の婚活連載も お楽しみに



りえちゃんにレポートしてほしい婚活法やイベント、出会いスポットを募集中だよ!! 婚活連載の感想と一緒に是非教えてね😊♪

Impressions
鑑定を終えて…

今年は恋愛・結婚運がいいと言われて「マジかー！」って思った♥ 来年は仕事運も良くなるそうだけど、仕事が忙しくなると恋愛モードじゃ無くなりそうだから、今年のうちに恋は頑張ろうと思う😊　先生にも言われたけど、将来ママになっても働きたいって気持ちがあるから仕事に理解がある旦那さんと結婚したいって思いが強くなったよ😊



Part.2
幸せへの
最短ルート♥

イイ男の条件をクリアしてる男は、既に誰かのもの💧
今から条件のイイ男性を探すより、自分好みに育てたほうが早い♪

「男を育てる」って何したらいいの？

恋愛テク本やコラムで「男を育てる」って時々見るけど、具体的なやり方なんてどこにも載ってないし誰も教えてくれない！
だから、恋愛経験豊富なお姉さんたちに聞いてみました◎✧ さあ、今度こそ幸せになるために、お勉強のお時間です

PHOTO_Yoshinobu Bito **HAIR**_Chiharu Koya **DESIGN**_Ayako Kondo **EDIT&TEXT**_Anna Kuriyama

\でも/
私はどっちの先生を参考にするべき？

大人っぽくてイイ女感あふれる
メリ先生？

悩む…。

男女ともに愛される人気者な
沙世先生？



前回の座談会後



2018年9月号

乙は思った…。

育てるってなに？？
ただでさえ振り回されてるのにどうしたら？

?!



エステティシャン（28歳／埼玉県）
独身・子供なし
水原 乙さん

今までいろんな恋愛を経験しながらも
うまくいかなかった乙…。
しかしそれはみんな同じようで💧

気になる先生たちのプロフィールはこちら♥

よりどちらの先生と考え方が近いか、性格が似てるか、チェックしてみてね♪



神崎メリ先生

余計なスキを見せないことでヤリモク男を徹底排除★

過去の経験を活かして、SNSで恋愛の格言や女性が幸せになる方法を配信中♪ 多くの女性の胸に響き反響を得ている。

こんな人はメリ先生を参考に♥

- □ 場の空気に流されずに行動できる
- □ 記念日などのイベントに振り回されない
- □ ラブラブ感を出しすぎないようセーブできる



早川沙世先生

歴代の彼氏とは全員円満破局★ 今でも友人として仲良し♪

時に甘え上手な彼女として、時に優しく厳しい母として、彼とは公私ともにお互いに成長しあえる関係がモットー♥

こんな人は沙世先生を参考に♥

- □ お互いに与え合う関係が理想
- □ 正直彼よりも人生経験が豊富である
- □ 自分の時間を上手に使うことができる

\というわけで調査結果/
姉ageha調査 だめんずランキング



私も経験あるけど、すべての要素持ってる人、たまにいる

1位 浮気性・不倫
もはや病気とまで言われている浮気性。多くの女性が泣かされてきたようで堂々の1位。

2位 DV
殴る蹴るだけじゃなく、心ない暴言も立派なDV。"普段は優しい"人が多いのも厄介💧

3位 ヒモ
ドラマでも話題になったヒモメン。生活にはお金が必要だから、将来を考えられない💧

次は絶対に幸せになりたい！

教えてもらう前に確認!!

地雷男チェックシート♪

残念ながら育つ見込みのない男性もいる💧 下の条件に当てはまったら要注意!!

□ 平気でウソをついて都合が悪いことは隠す男	男性はウソが下手って説もあるけど、上手な人は口が上手いから、逆に女性側が丸め込まれてしまう💧 あと純粋に信じられないよね。
□ 気に入らないことがあるとすぐに手が出るDV男	女性がよほど強くない限り、恐怖で委縮してしまい、育てる土台にも立てない。治ったように見えてもフとした瞬間に再発しやすい。
□ 女性を喜ばせることは上手だけど浮気する男	たくさん女性と遊べるだけの見た目やノリの良さは持ち合わせているから、一緒にいたら楽しいかもしれないけど、浮気性は治らない。
□ 店員やタクシーの運転手に高圧的な態度をとるモラハラ男	初めて会う人なのに、勝手にマウンティングして上から目線で接する人は、プライドも高いことが多いから育てるのは困難を極める。
□ 家族と仲がいいのは素敵だけど度を超えたマザコン男	家族を大切にしている男性はむしろ大歓迎だけど、お母さんがいないと何も決められないレベルだと彼の中の母親を超えられない。

\だから、恋愛経験豊富な/
恋愛のプロに相談しよう♥





メス力（りょく）ブロガーとしての知識、教えるね♥

沙世の経験談でよかったらいくらでも♥

座談会で聞ききれなかったこと全部聞きたい♥

うれしい♡

メス力（りょく）ブロガー
（38歳／東京都）
バツイチ既婚・娘一人
神崎メリさん

専属モデル
（35歳／東京都）
独身・息子一人・娘一人
早川沙世



地雷男を避けながら上手に男を育てるコツを習得しよう♪



実際に出会い～結婚までをシミュレーション✧ 各場面での女性のベストな振る舞いと地雷男を学ぼう♥

START

出会い♥

軽々しくボディタッチをしてくる💧
肩に手を回してきたり、さりげなくボディタッチをしてくる男は、ヤりたいだけだから無視してね。

本命として見られたいなら、余計なスキは絶対に見せたらダメ！ そんなところで媚びなくたって、しっかりした受け答えと感じのいい笑顔ができれば、それで十分だよ♪

酔っ払わないで、終電までには帰ること★

みんなで楽しもうとすること♪

気になる彼の連絡先さえ聞ければどうにでもなるから、ガツガツしないこと！ みんなで楽しめるよう全体に気を配れるほうが素敵だよ✧ 会話の引き出しは多いに限る😊

見境なく連絡先を聞きまくる男💧
グループ作ればみんなの連絡先がわかるんだから、わざわざ個別に聞いて回る男はチャラい可能性大。

最初の連絡♥

「今飲んでるから飲みにおいでよ」っていう男
こっちの都合や予定も考えず、急に呼び出すのは残念ながら本命度低め。誘いがきても期待しないで💧

あくまでも連絡手段だから、連絡がきても長文は送らず要件だけにして◎✧ そもそも連絡が来なかったら、彼の生活圏内で友達と会う予定を偽装し、美味しいお店を聞く♪

LINEで大事なことは伝えない✧

お礼を丁寧にして謙虚さアピール

彼から連絡が来たら、奢ってくれたことなど、してもらったことに対して丁寧にお礼を伝える✧ 連絡はないけど諦められない場合は、複数で会うことを提案してみて★

とにかく即レスしてくる💧
いつ連絡しても即レスしてくる男は、しつこいメンヘラタイプかも。女性側も即レスしすぎないようにね。

初デート♥

最悪なのは家に来たがる男!!
ホテル代をケチって家も知られたくないってことだから、女性の家に行きたがるのは最悪。完全にヤリ目。

予定を決める段階で絶対に女性が仕切らないこと！ 会ってからは相手のペースに合わせて楽しんでね♥ もっと知りたいって思わせるために短い時間でバイバイして★

清楚感を出して、ポジティブな話をする♪

希望を伝えつつ彼にお任せする♥

どんなお店に連れて行ってくれるのかも大事な判断ポイントだから、「美味しいものが食べたい♥」ってアピールしつつも口出しはしない😊 服も気合入れすぎないこと★

ノープランで安く済ませる男
金額じゃなくて、"最初"のデートでもてなす気持ちが感じられないのはNG。その後も期待できない。

初お泊まり♥

避妊を嫌がり道具扱いしてくる💧
傷つくのは女性だから避妊を嫌がる男に流されないで。終わってから虚しくなるSEXも微妙かな。

つい独占欲が出てきたりすると思うけど、100%の好きをぶつけるのはSEX中だけ♥ 彼の家に行ったときに妻ヅラして家事をやってあげるのも調子に乗らせるだけだから×。

女性からの好きって気持ちは出し惜しみ♥

自分も楽しみつつ恥じらいを忘れない♥

女性側が受け身すぎると男性もつまんないでしょ😊 でも、お互いにずっとドキドキしていたいから恥じらいを忘れたら絶対ダメ。体も心もさらけ出しすぎないように！

SEXして愛情を感じられない男
体の相性も大事だけど、SEXして彼からの愛情を感じられなかったら冷静になったほうがいいかも💧

自分の誕生日♥

ありえないのは何もしない💧
2,000円とかあからさまに安いプレゼントもちょっと💧 ただ、手間暇かけた手料理は純粋に嬉しいよね♥

この歳でイベントに振り回されるのはナンセンス😊 男性は自分が努力できる＝愛情があるからと認識するので、欲しいものを聞かれたらちょっと頑張れば買える額がベスト✧

プレゼントがハズレでも愛を感じたら喜ぶ✧

事前に誕生日をすりこんで待つ😊

お互いの情報交換として誕生日の共有は大前提♪ でも、自分から祝ってもらいにいくのは違うと思う。さりげなくサプライズ好きを刷り込んで彼が自発的に動くのを待つ★

何もしないor物さえあげればいい男
こっちが言わないのをイイことに何もしないのは論外。気持ちが感じられないプレゼントもないかな。

相手の誕生日♥

高いプレゼントをねだってくる男
一緒に過ごすだけでご褒美のはずなのに、高いプレゼントねだるのは、貴女を手に入れた気でいるから。

むしろやるなぐらいな感じ(笑)。彼から誘ってきたら「一緒に過ごしてあげてもいいよ」スタンスで★ プレゼントもペア物はNG。仕事で使えるちょっとイイものくらいで♪

結婚前のやりすぎは絶対厳禁!!

彼にとって特別な女になるチャンス♥

彼に愛されていることを感じてほしいから、計画して祝うよ✧ サプライズが苦手なら、自分のなじみのお店で、雰囲気と料理を楽しみながら祝ってあげるのもいいかも😊

プレゼントをリクエストしてくる💧
祝う気持ちはあっても、聞いてもいないのにプレゼントをリクエストされると単純に萎えるよね(笑)。

記念日♥

このときもおねだりしてくる男
基本的に手に入れたいと追いかけられてる立場なんだから、彼がおねだりできる関係性になっちゃダメ。

彼から記念日のことを切り出してこない限り、お祝いもしない。自分に惚れてる男なら覚えてるはず😊 ペアアクセも彼から言わない限りはおねだりしちゃダメだよ♥

忘れたフリをして自分からは言い出さない😊

記念日は一切気にしないこと！

結婚記念日は大切だと思うけど、交際記念日はどうでもよくない？ 女性がアピると重いから、覚えてないくらいがちょうどいい♪ 男性からお祝いを提案されたら喜んで♥

アピール過剰な女々しい男
覚えてお祝いの提案してくれるのは嬉しいけど、あまりにも過剰な人はちょっと女々しいよね。

友達と会う♥

友人を口説くor感じが悪い💧
彼女がトイレに行ってる間に友人を口説いてたって話もある💧 態度が悪いのはもちろん論外！

自分のすべてを見せると彼は手に入れた気になるから、友人に会わせるのは結婚してからでOK★ もしも会わせることになったら、お茶か食事のみで早めに解散して♪

あまり自分の交友関係の中に入れないで

関係性をちゃんと伝えておく★

大切な人の前でちゃんとしてほしいから、これから会う人が自分にとってどんな関係の人なのか伝えて釘を刺しておく✧ そのほうが彼も心の準備ができるでしょ？😊

彼女の評判が下がるようなこと言う男
彼女をバカにして笑いをとろうとする男はない。女友達をかわいいって褒めすぎるのもチャラそうで×。

3年目の壁♥

マンネリ解消の刺激を女に求める男
なくなってしまった刺激を他の女で埋めようとする男は、一度やめても結局繰り返すからNG。

相手をどうこうしてマンネリを解消するのは無理！ 自分の生活がマンネリ化していることも原因のひとつだから、習い事を始めてみるのもあり♥ キラキラし続けてね✧

自分の環境を思い切って変えてみる♥

日頃からお互いを大事にしておいて✧

ずっと一緒にいるとマンネリしがちだけど、そうならないためにお互い自分の時間を大事にしてね♪ 女性って男性の予定に合わせがちだから、待たせるぐらいの気持ちで♥

依存して束縛をしてくる💧
束縛するのはこっちのこと信じてないからだし、依存されると嫌気がさしてくるから続かないと思う。

プロポーズ♥

条件をのまない、自分本位なことをいう💧
よくあるのが相手の親との同居が前提になってるパターン。スルーするとあとで困るから気をつけて！

素直に喜んで♥ ただ、ここで大事なのは、仕事を続けたいとか、月1は地元に帰りたいとか、自分の条件を提示し「それでもいい」って言わせること★ 言い方はかわいくね♥

大事な駆け引きの場だから気を抜かず✧

喜んでも二つ返事しちゃダメ！

嬉しい気持ちは素直に伝えてね♪ ただし、すぐに返事はしないこと。仕事なのか生活態度なのか、これから夫婦としてやっていくためにお互い努力する約束事を提案して😊

その場の勢いっぽいムードなし男💧
当然雰囲気は重要だし、家族を守っていくっていう強い気持ちが伝わってこないのはいただけない。

親と会う♥

マザコン度が異常な男
仲良しは大歓迎だけど、母親の言いなりになってるなら要注意。結婚してからも口出してくる可能性大。

相手の親とはクライアントに会ってるイメージで✧ 徹底的に感じよくするけど、取り入ろうとするのは逆効果！ 親に会わせる時は大事にしていることを見せておいて♥

媚びずにほどよい距離感を保つこと

会う時は愛情を持って、会わせる時は自然体で✧

彼の家族は自分の家族になるかもしれない人たちだから、彼を上手に立てながら愛を持って接してみて♪ 自分の親に会わせる時は、逆に飾らず普段通りのほうがいいよ★

彼自身の家族すら大切にできない男
今まで育ててくれた家族を大事にできない男が、これから作る家族を大切にできるとは思えない💧

結婚♥

かけこみ浮気に借金、ウソつき男
借金は完済していれば、理由によっては不問。だけど、それ以外は婚約破棄してもいいくらい地雷！

結婚式とか、つい気合が入りがちだけど、こだわりポイントは絞って仕切りすぎないほうが◎✧ いい意味でバカになって、彼を上手に頼ろう♪ 婚姻届を出すまで育てきって♥

ウェディングハイにならないようにして♥

人生プランを立てつつ、リードする♪

結婚となると一緒に何かをすることが増えるから、目先の目標を立てながら人生プランも話して彼に想像させて✧ 生命保険とか大事な契約周りは自分でしっかりやろう♪

お小遣い制にしてお金を預けてくれない💧
こっちがお小遣いをもらうんじゃなくて、お金周りを任せられるくらい信用してくれてなくちゃ無理😊

GOAL

男を育てて幸せになる三カ条♥





一、ド本命は最後の最後まで見極め続けること

わかりやすい目印があるわけじゃないし、気持ちが変わることもある。この人といて幸せになれるのか婚姻届を出すまで油断厳禁★

二、常に彼から追われる女でいること

幸せになりたいなら、自分に惚れてる男を選ぶのが絶対条件♥ 彼が追いかけたくなるような女を目指して努力すれば自信にも繋がる😊

三、すべてさらけださずミステリアスでいること

女は秘密を抱えて美しくなる。彼にもっと話したい、もっと会いたいって思わせ続けることが大事♪ 適度な距離を保って♥



一、自分も夢を追いかけキラキラし続けること

イイ男になることを求めるなら、当然自分もイイ女であるべき！ 努力を怠らず、キラキラ輝くことこそが幸せへの近道だと思ってるよ♥

二、マイナス発言はせず、プラス思考でいること

お互いの成長を妨げるから、マイナスなことは言わない。よくないところを指摘はするけど、言葉の選び方には細心の注意を払ってる😊

三、お互いに尊敬し、対等な関係でいること

男に面倒見てもらうんじゃなくて、お互いに支え合う関係を作っていくほうが素敵じゃない？✧ 信頼関係がとっても大事になってくる♥



みんなのリアル体験談を27個ご紹介✧

不倫の恋

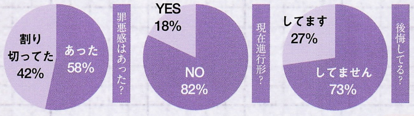
Part.3 許されぬ恋

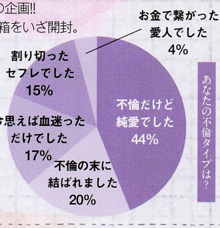


アンケート集計では3日で100人以上の体験談が寄せられたこの企画!!
涙、後悔、覚悟、悦び、そして愛…様々な感情の渦巻くパンドラの箱をいざ開封。

EEDIT&TEXT&ILLUSTRATION_Yuriko Isayama

読者307人に聞いた、「不倫の恋」実態調査





それでも彼が好きでした

Case.1 私は独身×彼は既婚者

今思えばリスキーだけど後悔はありません！

相手は33歳、10歳上の既婚者でした。その後、私が就職して独立するまでの4年半つきあってたけど、束縛が激しくて私から別れを告げた時には怒り狂ってストーカーに💧 しまいには奥さんをけしかけてお前に復讐してやる！と言われて死ぬほど恐ろしい思いも…。その後、3ヵ月は修羅場でした。逃げるように引っ越して難を逃れました。でも、彼は経験豊富な人だったから、仕事の事から生活の事まで色々教えてもらえたのは良かったかも😊 何事もやらないと気が済まない性格だし、若いうちに痛い目にあってよかった✧（チョコさん／34歳・東京都／美容系）

将来結婚する時のためのいい勉強になった！

キャバクラのお客さんだったサラリーマンの彼😊 私の好みは派手な人だったけど、一見普通なのに遊び慣れてて紳士的な彼が新鮮でアフターで飲んだ勢いでH♥ その後、プライベートでも頻繁に会っていたら、奥さんにバレて最後はフェードアウト…。今思えば仕事もパパ業も旦那業も完璧な彼のモチベーションは女遊びだったんだと思う💧 凹んだけど、彼のことは本気で好きだったし、将来自分が結婚した時に旦那さんが不倫した時の経験値として無駄ではないって思うから後悔はないよ😊 冷静に対応できると思う✧（あーちゃんさん／34歳・東京都／キャバ嬢兼事務職）

不倫って、奥さんがいるから楽しめるものだと悟った

ちょっと太めのイケメンで、チャラいけど優しい同僚くん。音楽の趣味が一緒でカラオケに行ったりするうちに体の関係に。でも先の見えない関係がツラくなって私からお別れ。そのあとも忘れられずに1回だけ会ってヤっちゃったけど、今の旦那さんと知り合って彼への気持ちは次第に消えていった😊 結婚した今だから言えるのは、不倫は相手のいいところしか見えないし、面倒なところは全部奥さんが請け負ってくれているからこそ楽しいんだと思う💧 どんなに楽しくても先がないのだから、所詮不倫は不倫だと思った！（アイスクリームさん／28歳・福岡県／事務職）

お金で繋がった愛人関係割り切って不倫してた💧

彼はキャバクラのお客様で経営者。かなりお金を使ってくれたので一回くらいいいかと思い、プライベートでご飯に行きました。そしたらベロベロに酔わされて朝起きたら彼のマンションに!! 初めは体だけの関係だったけど、彼にお願いされて夜の仕事を辞めて彼の会社で働くことに。男友達も切りました。その後、実は結婚してて子どももいると言われ唖然。遊びならいいけど、本気で好きになったら終わりだと思いました💧 女は1回セックスすると好きになってしまう。不倫って楽しいのは一瞬だけ!! お金の繋がりの上には真実の愛なんてない💧（ミーさん／24歳・神奈川県／事務職）

相手の家族には申し訳ないでも、体の相性が良くて‥♥

男前でクールな会社の上司は社内の男女両方の憧れの的♥ 私が直属の上司からのパワハラで鬱になった時も救ってくれて、本気で好きになっちゃいました✧ お互い車が好きでドライブに行った時、途中でお酒も飲みたいねってなってそのまま雰囲気でラブホに。私が転職して地元に帰ってからは、なかなか会えないけど関係は続行中♥ ご家族には申し訳ないな～って思うけど、私にとっては火遊びみたいなもの😊 山P似のイケメンで最高のセフレだけど、本気になっちゃうと終わりだと思うから、そこだけは気をつけてるよ😊（URARAさん／26歳・大阪府／メーカー営業）

不倫は誰も幸せにならない罪悪感でいっぱいになる

SNSで出会った彼は大沢たかお風のイケメン✧ 初めて会った時はお互いが独身でセフレみたいな関係だったけど、数年後に相手が結婚。その後も向こうから会いたいと連絡が来て不倫関係に。既婚者には、本気にならないつもりだったのに、会うたびに彼のことを好きになっていった💧 でも彼に離婚する意思が無さそうだったのでこちらから別れを切り出してサヨナラ。不倫は罪悪感しか残らないし未来を描けない。その時は良くても結果的には誰も幸せになれないんだと思った💧 でも、本気で好きだったから彼と一緒に過ごした時間はいい思い出です♥（Y.Sさん／30歳・岩手県／事務職）

別れ際はいつも名残惜しくて…

Case.2 W不倫

彼はソウルメイトなくてはならない存在

彼はバンドのメンバー。出会った当時、彼は妻子持ちで私は独身で彼氏アリでした。でも自然に惹かれあって男女の関係に。その後、私は当時の彼氏と結婚して今は妊娠しています。でも彼との交友は続いています♥ 旦那のことは一番に愛しているけど、彼ともソウルメイトのように深い縁がある人だと思うから、1度しかない人生の中で愛する人が数人いてもいいと思ってる😊 これから出産してママになったら、彼とは子供を持つ親としていろんな話を共有できるのが楽しみ♩ お互いに、これからも支えられたり支えたりするんだと思います。（リサさん／33歳・東京都／主婦）

彼は離婚調停中私も離婚を検討中です

人気スタイリストの彼は超ストイックでデキる男✧ 初めて会った時からかっこいいなって思ってはいたけど、お互いに既婚者だし仕事仲間だったので何もありませんでした。でも、あるプロジェクトの打ち上げで、二次会、三次会と続き最終的に彼と二人きりに。お互いにずっと気になっていたとわかって体の関係になりました。私は旦那と仲はいいけど7年間セックスレス💧 旦那に子供を作る意思があるのかもわからない。彼は子供が1人いるけど、奥さんとは冷え切っていて離婚調停中だそう。子供を産めるリミットも近づいているし、離婚して彼と再婚すべきか毎日悩んでる…。（華子さん／36歳・東京都／PR会社勤務）

彼には今でも感謝してる私を救ってくれた人

旦那が精神的に病んで、私まで参っている時に出会ったのが彼。彼といると、懐かしくて安らいだ気分になって、お互い結婚する前に出逢っていたら、絶対結婚してたよねって話した😊♥ でも相手の奥さんのtwitterの裏アカを見つけて、「夫に彼女がいるのは知っている」とか「辛い、さみしい」と綴られてるのを見て、奥さんには彼が必要なんだって思い私のほうから別れました。私の旦那も私を必要としてるのがわかっていたから、大変だけど結婚生活を続ける道をびました。それ以来きっぱり会う事をやめたけど、今でも彼には感謝しかありません。（クロちゃんさん／33歳・広島県／メーカー勤務）

心と体のケアのためにも不倫は時には必要です

仕事関係の飲み会で出会った物静かな印象の彼。家庭に不満があって悩んだ時に「好き」と言われて体の関係に。それ以来、タイミングを見計らっては頻繁に彼の家で会うようになって、今でもその関係は続いています。お互い既婚者だし、バレたらとんでもない事になるってわかってるけど、不倫してみて自分がどれだけ家庭のために頑張りすぎていたのか気づいた💧 人を傷つけるのはダメだけど、心と体のケアとして不倫もありだと思う。だから絶対バレないようにしてる！ でも、いくつになっても恋する気持ちは大切。その狭間で答えが出せずに今も苦しんでます💧（猫さん／33歳・高知県／美容系）

Case.3 私は既婚×彼は独身

彼は私のビタミン剤です

「バレず、傷つけず、割り切る」がルール！

旦那の長期出張中、人恋しくなって2人の男性と関係を持ってしまいました。1人目は独身の年下☺ 2人目は妻子持ちの年上♥ ふたりとも、ご飯に行った流れでいい感じになって体の関係に…。私にとって不倫は危険な青春✧ 忘れていた始まったばかりの恋のドキドキ感を味わえるから、心も体も若返る気がします。でも不倫は割り切ることが大事だと思うし、深入りはダメ！ 誰かを傷つけることは絶対許されないから「バレず、傷つけず、割り切る」がマイルール。それに一番大事なのは子供だから!!←旦那ではない(笑)。もうしないかな！（mam☆さん／34歳・大北県／パート）

結婚してることは内緒 彼氏は2人いました♥

仕事場で出会った年下の彼は純粋で超真面目♥ だから旦那がいることは秘密にしてつきあってたけど、ナント童貞だと判明！ 最初のうちはかわいくて何でも教えてあげてたけど、恋愛経験がないからか、束縛してくるようになり、重くなってフェードアウト…。ひたすら距離をおいて、会う約束は絶対しないようにしてたら「今までありがとうございました、素敵な思い出になりました」ってLINEがきました(笑)。ちなみに今は、女経験が豊富でスマートな彼氏とW不倫中。私にとって不倫は家庭とのバランスを取るために必要なもの☺（クロエラさん／32歳・神奈川県／主婦）

結婚しても男友達はたくさんいていい♥

結婚して3年目。旦那とは男女の関係じゃなくてもはや家族💧 そんな中、あるプロジェクトの打ち上げで、仕事仲間の男性といい感じの雰囲気に。その人は6年間一緒に仕事をしてきた人で、私が独立する時にもアドバイスをくれたり、いつもさりげなくサポートしてくれた人✧ そんな彼に「本当に頑張ったね、○○なら絶対できると思ってたよ」と言われて女スイッチがオンになり一線を超えました。彼は独身だから順風満帆に結婚して家庭を築いて欲しいと思ってる。でも、私にとって彼の存在は元気を注入してくれるビタミン剤。できるなら彼との関係は継続したいな♥（ラブさん／33歳・東京都／会社経営）

結婚2年目子供なし 旦那と正反対の人に恋

最近つきあいだした彼は頭の回転が良くて、些細なことにもよく気がつくいい男☺ 一方、旦那は破天荒で大雑把で空気の読めないジャイアンタイプ💧 彼に旦那のことを含めて色々相談すると、いつも冷静に話を聞いてくれるのですごく救われています。こんな人と子育てできたら安心だし楽しいだろうなって思う。旦那とも家族の絆みたいなのはあるけど、正直旦那の子供を生みたいかって思うと悩んでしまう…。かと言って、彼はまだ独身を謳歌したいみたいだし、一緒になりたいなんて重いこと言えない。旦那にも悪いしいっそ離婚したほうがいいのか、毎日悶々としてます💧（milkyさん／29歳・埼玉県／営業）

Case4 不倫の末に結ばれました

罪を背負う「覚悟」と共に愛を選びました

私は独身×彼は既婚者 運命の歯車に翻弄され 3年の時を経て再会！

彼は私が働いていたお店のお客さん。初めて会った時から運命を感じた♥ 実際に、お互いすごく安らげる関係だったから一緒になることが正解のようにも思えた✧ でも喧嘩してお別れ…。3年後、再会した彼は離婚して独身に!! 今は結婚を前提に同棲してます。不倫で終わるだけなら相手に求め過ぎちゃいけない。都合のいい女を決め込むべきだと思う。でも本気でこの人しかいないって思ったら喧嘩してでも向き合って仲直りして覚悟を決めるしかない。「不倫」とは女の覚悟が問われるものだと思う。（キョンさん／福島県・事務職／25歳）

私は独身×彼は既婚者 2年の不倫の末 子供を授かって結婚！

海で出会った既婚者の彼。最初は全く興味がなかったけど、彼から1年間、猛プッシュされてつきあうことに。それから2年後、彼との子供ができました。たくさん悩んで話しあった結果、彼は奥さんと離婚して私と一緒になる道を選んでくれました。今はまだ離婚調停中だけど、子供が産まれて3人で一緒に暮らしてます✧ 私にとって不倫は「罰と罪」。誰かを傷つけた過去と生きて行くんだと思います。それに彼は、私との再婚で4回目の結婚だからまた同じことを繰り返すんじゃないかって心配もある💧（ミミさん／27歳・東京都／主婦）

私は既婚×彼は独身 旦那の子供は産めない… それが離婚の決定打に

元旦那は天真爛漫だけど落ち着きがなくて子供っぽい人。怒ったら手がつけられないし、お金にも計画性がなかった。そんな旦那に合わせて生活しているうちに私が鬱になりました💧 そんな中、友達の結婚式で憧れだった地元の先輩に再会✧ 家が近いと判明して、仕事帰りに食事したりしているうちに、旦那の事でも相談にのってもらうように。それから1年後、私の36歳の誕生日に「俺のほうが幸せにできる」と言われて結婚を意識✧ 旦那とは一緒に子育てしている未来が描けなかったので離婚を決意。先日、彼と結婚式を挙げて新居も購入♥ 鬱も治ったし、毎日穏やかで幸せ。今は妊活に励んでいます♪（ルミさん／36歳・東京都／デザイナー）

私は既婚×彼は独身 離婚して幼馴染と再婚 子宝にも恵まれて幸せ

結婚して4年間、心から幸せだと思えなくて結婚生活には常に違和感を感じてた💧 でも、夫婦になったんだから頑張らなきゃと思って必死で努力した。気がついたら泣いたり怒ったり悲しんでばかりの自分がいて、とうとう別居することに。そんな時、再会したのが幼馴染の彼。彼はバツイチで、色々大変な経験をしたみたい。そんな彼から「○○みたいな子と結婚したかった」と言われて私も彼のことを男として意識するように。その後、彼からのプロポーズで旦那と離婚して、彼と再婚する事を決意。今は子供を授かって幸せでいっぱい。あの時の決断は間違っていなかったと思う☺（さえこさん／35歳・東京都／飲食店勤務）

私は独身×彼は既婚者 不倫はいけないこと でも本気なら諦めちゃダメ

彼の経営しているBARにお客さんとして行ったとき、私が彼にひと目惚れ♥ 出会って1年後に初デートして体の関係になりました。でも奥さんと揉めてバチバチの泥沼になって何度も別れた💧 でも最終的に彼は私を選んでくれました。不倫はいけない事だと分かっていても、お互いに本当に大切な人は諦めちゃいけないって思う。私にとって不倫とは覚悟!! バッシングや揉め事もあるから生半可な気持ちでは無理だと思います。相手も相手の奥さんも自分も失う物が多すぎるし、傷は一生消えない…。でも本気の愛はどんなに辛くても貫抜くべきだと思う✧（エースさん／神奈川県／主婦／35歳）

私は独身×彼は既婚者 禁断の地元不倫 11年の時を経て結婚！

地元のお祭りで仲良くなった彼は妻子持ち。地元だから奥さんのことも子供のこともよく知ってたし複雑だった。そんな想いを抱えたまま3年が経った時、ツラすぎて私から連絡を経った。半年後、別居してると彼から連絡があり、私の家に彼が転がり込む形で2年間同棲したけど、ちゃんと決着をつけない彼にヤキモキ…。その頃、私が他の男性に告白され、別れてほしいと告げたら彼は泣いて謝ってきて、その日に離婚届出を提出。その後、6年つきあって結婚しました。でも、不倫から始まった恋だからお互いに浮気をすぐ疑ってしまいます…💧（ルルさん／29歳・新潟県／医療関係）

W不倫 不倫は忍耐！ 覚悟がないと無理です

彼はバイト先の常連さんで7歳下の営業マンでしたが、プライベートの番号が書いてある名刺を渡され急接近。お互い家庭が上手くいっておらず、彼のほうが先に離婚。私も、子どもに「ママ、もう我慢しなくていいよ」と言われた時に離婚を決めました。今は彼が用意してくれたアパートに子供達と引っ越し、お腹には彼との赤ちゃんもいます✧ 私にとって不倫とは忍耐！ 彼といるときも家庭にいるときも、いつも何かに耐えていないといけないし、強い罪悪感もある。でも愛してしまった気持ちは消せないから、全て受け入れる強さが必要だと思います!!（Nさん／34歳・秋田県／接客業）

Case5 とても後悔しています

あの時の私はバカでした

後悔しないために… 不倫する前に 知っておきたいコト

たくさん寄せられた不倫エピソード。割り切っている人も多い中、離婚するという彼の言葉を信じて、妊娠して中絶した人も。ちなみに不倫が理由で慰謝料を請求された場合、一般的な相場は50万円〜300万円。一時の感情に身を任せないで、もう一度冷静に考え直してみて。

私は独身×彼は既婚者 憧れの先輩と再会して不倫 でも好きになるほど辛かった

高校時代に憧れてた先輩と、大人になってから再会。相変わらずイケメンだったし、自分の店を持つ夢も持ってて素敵だった。最初は既婚者だと知らずにつきあったけど、知ってからはいつか離婚してくれるかもと期待しながら、別れたり戻ったりを繰り返してた💧 そのうちに私が妊娠してしまい中絶…。もうこんなことしちゃ駄目だと思って別れた。人様の物をとったところで幸せは訪れないし傷つくのはいつだって女性。不倫は不幸しか招かない。どうしても不倫を続けたいなら一生、罪悪感を背負うべきなんだと思った。（ミケさん／31歳・神奈川県／学童スタッフ）

私は独身×彼は既婚者 母校の教師と不倫関係に 口だけの最低男だった

私が卒業してから異動してきたので繋がりはありませんが、彼は母校の先生でした。関係を持った後に彼が既婚者だと知ったので罪悪感はあったけど、彼の勢いに流されてその後も関係が続きました💧 彼は一見真面目そうな人で、奥さんと離婚すると言っていましたが、そのまま1年も経ったので私から振りました。男の「奥さんと別れる」は嘘だと思ったほうがいいです！ 口だけなら何とでも言えるから…。不倫は麻薬!! 夢中になってる時は周りの声も耳に入らないし、自分でこのままじゃイケナイって気づいて、断ち切らないと抜け出せない！（Aさん／24歳・福井県／接客業）

私は独身×彼は既婚者 妊娠中の妻がいるのに 不倫する彼に不信感💧

保険会社の担当者だった彼とは共通の趣味があり、どんどん仲良くなっていくうちに不倫関係に。相手は高校から奥様だけだったらしく、不倫というものに火がついたのか、頻繁にうちに通うように。セフレみたいな関係がしばらく続いたけど、奥様が出産を控えていると知って私のほうがドン引き。男の人って何を考えてるんだろうって思ったし、自分がされたら嫌だな…と思って男性不信に💧 不倫するなら、割り切ってないとダメだと思った。相手が妻子持ちだと知ったら、どんなに惹かれても深い関係になる前に離れたほうがいいと思うよ。（チャンポンさん／長崎県／アパレル会社勤務／25歳）

私は既婚×彼は独身 旦那のことを傷つけて 後悔しています

旦那とマンネリだった時、職場の先輩からのアプローチでつい男女の関係に。LINEを見られて旦那にバレたのですが「これから頑張るから俺を選んでほしい」と泣きながら言われて目が覚めました。私は軽い気持ちだったけど、先輩からは「離婚して、俺と一緒になってほしい」と言われ旦那も先輩も傷つけて、自責の気持ちでいっぱいになりました。不倫は火事。燃えるだけ燃えて何も残らない。大事なものも一緒に燃やしてしまう…。軽はずみな気持ちなら今すぐにやめたほうがいい。本気でも、やめられるならやめたほうがいいと伝えたいです!!（Mさん／27歳・千葉県／事務職）

私は独身×彼は既婚者 隠さなきゃいけない 恋は2度としたくない

部下からの人望も厚い上司と不倫関係に。私は1年以内に別れようと思ってたけど、彼がわざと奥さんにバレるように仕向けて離婚。その後、1年半同棲して、結婚の話も出たので私は会社を辞めました。あとは両親に報告するだけって時に、彼が同窓会後に元カノとヨリを戻したことが発覚!! 将来苦労することが見えていたから、内緒で再就職先と新居を探し、逃げるように別れを告げて出て行きました💧 親にも友達にも相談できないのが一番ツラかった。人に隠さなきゃいけない事をするって、自分を大切にしてない事と同じだと思った。（Hさん／27歳・大阪府／メーカー勤務）

私は独身×彼は既婚者 不倫は終わりのない地獄 罪悪感と嫉妬がつきまとう

飲み会で出会った彼は明るくて盛り上げ上手な人。妻子持ちとは知っていたけど、好きになってしまった。彼は別居してたし、奥さんと別れて欲しいくらい大好きだったけど、子供の話をされると罪悪感と嫉妬で病んだ💧 関係を持つようになって1年半くらい経った頃、彼からの連絡が減ったなと思ってたら「迷惑かけたくないから会えない」とラインが。最終的に彼は離婚したみたい。不倫は終わりのない夢で、地獄の始まり。自分が幸せになるには誰かの幸せを奪う道しかないんだなって実感した。だから終わってよかったんだと思う。（Reiさん／29歳・福島県／医療系）

Part.4
やれば
できる！

お弁当（自炊）が良いことは分かってる。でも時間がない、面倒臭い！
そんな難問を今こそ一緒に突破しましょう♪

今すぐできる！ お姉さんのお弁当レシピ

時間がなくても簡単に作れる、味よし・見た目よしなお弁当レシピ♥ 仕事を頑張る旦那さんや彼用、カラフルな子供用、そして節約もできる自分用とあらゆるバリエーションを集めたよ♪ 気になるお弁当があったらぜひ作ってみてね♥

DESIGN_Ayako Kondo **EDIT&TEXT**_Anna Kuriyama, Momoka Sato

料理上手で栄養士の資格を持つさちは

子供の好物だけで栄養バランス満点 弁当♥

子供がワクワクするように彩りに気をつけてます😋

からあげは大好きだけど、たくさん入れると茶色いお弁当に💧 だから味を2種類作って彩りも良いお弁当に仕上げてみました♪





栄養士＆ネイルアーティスト（31歳／群馬県）
バツイチ独身・息子1人
流河さちさん

材料

①ブロッコリー
ブロッコリー…適量

②からあげ3人前
鶏もも肉…300g／酒…大さじ2／醤油…大さじ1／みりん…大さじ1／片栗粉…適量／サラダ油…適量／乾燥パセリ…少々／ケチャップ…適量

③野菜のさっぱり和え
にんじん…1/2本／小松菜…1袋／えのき…1袋／もやし…1袋／砂糖…小さじ1／醤油…大さじ1／酢…大さじ1

④ゆで卵
卵…1コ

⑤梨
梨…1/4コ

①ブロッコリーはかために塩ゆでして詰めるだけ♪ さっと煮ると色がキレイ✨ ②鶏もも肉を食べやすい大きさにカットしたら、キッチン用のポリ袋に入れる。その中にケチャップ以外の調味料を入れてよく揉み込む♪ 冷蔵庫で寝かせて10分ほど味を染み込ませたら、片栗粉を入れて空気を含ませるように振るよ♥ フライパンに油を多めにひいて、揚げ焼きに😋 からっと揚がったら、半分はそのまま、もう半分はケチャップで和えて乾燥パセリを散らして完成♥ ③材料の野菜をすべて食べやすい大きさに切る♪ 切った野菜をお鍋でさっと煮たら、お湯を切って調味料をイン😋 味見をしながら好きな味に調節して出来上がり♥ ④かために茹でた、卵の真ん中を包丁でギザギザにカット。そっと2つに割ったらドラゴンの卵みたいになる♥ ⑤梨は食べやすい大きさにカットするだけ♪

よく作る卵料理は具入りの卵焼きでマンネリ防止♥ 子供も食べられる甘口エビチリで残さず食べてくれるように工夫したよ♪



栄養面も考えてるからお残しは許しません♥



作るのが大変なエビチリは、冷凍エビで作る♪

材料

①卵焼き1コ分
卵…2コ／塩…少々／砂糖…少々／春雨…適量／ナス…1/2本／牛ひき肉…150g／醤油…小さじ1／砂糖…小さじ1／酒…小さじ1／片栗粉…少々／サラダ油

②こふき芋
じゃがいも…1コ／塩…少々／乾燥パセリ…少々

③エビチリ3人前
冷凍むきエビ…適量／酒…大さじ2／酢…大さじ2／ケチャップ…適量／鶏ガラスープの素…小さじ1／にんにく…1かけら／生姜…1かけら

④マカロニサラダ3~4人前
きゅうり…1/2本／にんじん…1/2本／レタス…2枚／マカロニ…50g／塩…適量／マヨネーズ…適量

⑤サンドイッチ
食パン…1枚／イチゴジャム…適量

⑥その他
市販のパン…1コ

①茹でた春雨と、みじん切りにしたナス、ひき肉を、サラダ油をひいて熱したフライパンで炒める。調味料で味をつけたら、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて中身は完成😋 油をひいた卵焼き用のフライパンに、調味料を入れた溶き卵を流して薄焼きに。端にさっき作った具を入れて、フライ返しで丁寧に巻いたら出来上がり♪ ②じゃがいもを蒸し器に入れて蒸す♪ 竹串がすっと通る柔らかさになったら取り出して、少し冷ましてから角切りに😋 塩で軽く味つけしたら、パセリを振って完成★ ③冷凍のむきエビを解凍し、水分をとってから酒を少し振りかけて揉み込み、臭みを取る✨ にんにくと生姜をすりおろして、調味料と一緒に耐熱容器へ。ラップをして、600wに設定したレンジで2分ほどチン♪ その間に、さっきのむきエビをフライパンでこんがり焼く★ このとき、油は多めにひくのがポイント😋 しっかり焼けたら油を切って、チンした調味料と和えるだけ♪ ④野菜を茹でたマカロニと同じくらいの大きさに揃えてカットしたら、マヨネーズと塩で和えて、味を調節して完成♥ ⑤4等分にした食パンにジャムを塗るだけ😋 ⑥市販のパンだよ✨

子供がいるから朝は時間がないメリは

炊き込みごはんと大葉が入ったつくね丼 弁当♥

つくねにお酢を入れるのがポイント♪ ふっくら仕上がるよ♥

つくねと大葉しか入ってないから、野菜は炊き込みごはんで補えるようにたっぷり入れる♪ ごはんは少し薄味にしてバランスよく✨



メスカ（りょく）ブロガー
（38歳／東京都）
バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん



材料

①大葉入り鶏つくね 約4コ分
鶏むねひき肉…200g／卵…1コ／片栗粉…少々／大葉…4枚（うち1枚は飾り用）／サラダ油…適量／酢…少々／塩…少々／鶏ガラスープの素…少々／白ごま…少々

①つくねのタレ
醤油…大さじ1／酒…大さじ1／ウスターソース…大さじ1／はちみつ…大さじ1／すりおろした生姜…少々

②炊き込みごはん3合
米…3合／にんじん…1/2本／玉ねぎ…1/2コ／大根…1/4本／市販の液体だし…小さじ1／和風だしの素…小さじ1／醤油…大さじ1/2／みりん…大さじ1/2

①鶏むねひき肉に細切りにした大葉、片栗粉、サラダ油、白ごま以外の材料をすべてボウルに入れて、よく練る😋 粘りが出てきたら、お好みの大きさに成型★ 熱したフライパンにサラダ油をひいて、つくねに片栗粉をまぶしてから両面をこんがりと焼き上げる♥ フライパンにフタをして中までしっかりと火が通ったら、調味料をすべて混ぜ合わせたタレをつくねに絡めて、最後に白ごまをふりかけたら完成♥ 飾り用の大葉を敷いてね♥ ②お米3合に対し、水も通常の量でOK★ みじん切りにしたにんじん、玉ねぎ、大根と必要な調味料を入れたらあとは炊飯器のスイッチをオンするだけ♪

大好きなピンクのお弁当箱を愛用する奈々子は

時短でかわいい女子 弁当♥

ピンク岩塩は角がないまろやかな塩なのでお気に入りなんです♥

晩ご飯は外食が多いから、前の日の夜に準備するのは大変💧 早起きもしんどいから、冷凍食品も使いながら、時短だけど彩りよく♥



お稽古サロン経営＆講師（32歳／愛知県）
独身・子供なし
奈々子さん



材料

①チーズ入りウインナー
とろけるチーズ…1枚／ウインナー…2コ／乾燥バジル…少々

②トマトのマリネ
ミニトマト…4コ／オリーブオイル…大さじ1／ピンクの岩塩…少々／乾燥バジル…少々／ブラックペッパー…少々

③無限ピーマン
3色ピーマン…適量／ツナ…少々／鶏ガラスープの素…々／ごま油…1滴

④さつまいも
さつまいも…1/2本／オリーブオイル…大さじ1／水…大さじ1／ピンク岩塩…少々

⑤エビピラフ
エビピラフ…コンビニで買った冷凍のもの／ブラックペッパー…少々

①ウィンナーにタテ半分に切り込みを入れて、ちょうど良いサイズに切ったとろけるチーズをはさみます。レンジで軽くチン♪ ②ミニトマトを半分に切ってから調味料と乾燥バジルを入れたら出来上がりです♥ ③カラーピーマンを細切りにして、ツナと調味料を加えて600wで1分チンしたら完成★ ④半月切りにしたさつまいもを、オリーブオイルをひいたフライパンで焼きます。フタをして少し加熱したら、水を入れて蒸し焼きに♪ 最後にピンク岩塩を入れて完成です♥ ⑤エビピラフはチンして仕上げにブラックペッパーを振っています😋

土日に彼氏のためのお弁当を作る奈々は

彼の大好物を詰め込んだ彼ウケ弁当♥



名古屋まつ毛
専門店グランデアイズ
代表（36歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん

彼氏のために土日限定で♥ 食べたいものを事前に聞きながら、茶色くなりがちな男性向けのお弁当も飾りでかわいくしてるよ😊





彼は濃い味が好きだから うま味調味料大活躍♥

材料

①ナポリタン
パスタ…適量／塩こしょう…少々／ベーコン…1枚／コーン…少々／ハイミー…少々／ケチャップ…少々／バター…少々

②卵焼き
卵…1コ／液体出汁…大さじ1／醤油…大さじ1／砂糖…少々／和風だしの素…少々／塩…少々／ハイミー…少々／サラダ油…少々

③コロッケ
合い挽き肉…100g／じゃがいも…3コ／ハイミー…少々／塩こしょう…少々／小麦粉…適量／卵…1コ／パン粉…適量／サラダ油…適量

④ミートボール
市販のもの1袋

⑤焼きそば
市販の焼きそば麺…適量／ウスターソース…少々／ハイミー…少々／ごま油…少々／酢…2滴／塩こしょう…少々／にんじん…少々／ウインナー…1コ

⑥ごはん
ごま塩・ゆかり…適量

⑦その他
ピーマン…1/2コ／にんじん…輪切り…1コ／きゅうり…1/2本／かぼちゃ…薄切り1コ

①茹でて冷凍しておいたパスタを、レンジで解凍してから具材と一緒に炒めて調味料で味つけしたら出来上がり♪　②溶いた卵に調味料を入れて2、3回に分けてフライパンに流し、丁寧に巻いて行く♥　③ふかして皮をむいたじゃがいもを潰し、炒めたひき肉を入れる。調味料を入れて小さく成型したら、小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げるだけ♪　作り置きしてるよ😊　④市販のものを袋ごとお湯で温めたもの。お花の形に切ったきゅうりでデコる✧　⑤市販の焼きそばの麺と具材をごま油で炒めて、調味料で味つけ♥　酢がポイントだよ😊　⑥ごはんにごま塩とゆかりをふりかける。⑦おかずを作ったときの残りやその他の野菜で隙間を埋めていくよ★　軽く炒めたウインナーを1/4サイズに切って、輪切りにしたきゅうりと交互に爪楊枝に刺すだけの母直伝、大人気メニュー♥　同じくウインナーにタテの切り込みを入れてフライパンで焼き、真ん中にきゅうりをはさめば完成♥　あとは、にんじんとピーマン、薄く切ったかぼちゃをサッと湯通しして、型でくりぬいて乗せたよ♪

玄米ごはんで体を気遣うしっかり者な梓は

焼き魚や煮物が入った和食弁当♥



つくねとオクラは冷凍食品を使ってるよ♪ 時短になる♥

主婦＆投資家（28歳／埼玉県）
既婚・子供なし
菜探 梓さん

全部手作りは大変だから冷凍食品を上手く使って手のこんだお弁当に見せる♥　ごはんは玄米で和のおかず中心の健康的なお弁当に♥



煮物ときんぴらは 作り置きしてるよ♪

材料

①きんぴらごぼう2~3人前
きんぴらミックス…1袋／ごま油…大さじ1／めんつゆ…大さじ2.5／砂糖…小さじ2／ごま…適量／輪切りの鷹の爪…ひとつまみ／白ごま…少々

②鮭の塩焼き
塩鮭の切り身…1枚

③つくね
冷凍食品のつくね…2本

④切り干し大根の煮物2人前
切り干し大根…50g／油揚げ…1枚／にんじん…1/3本／酒…大さじ1／醤油…大さじ3／砂糖…大さじ1／みりん…大さじ2／出汁…500cc／サラダ油…大さじ1

⑤ミニトマト
ミニトマト…1コ

⑥オクラのおひたし
冷凍オクラ…適量／かつお節…少々／めんつゆ…少々

<⑦ごはん>
玄米…適量

①市販のきんぴらミックスをさっと水洗いして水気をよく切ったら、フライパンにごま油と鷹の爪を入れて加熱！　きんぴらミックスを投入し炒める♪　しんなりしてきたら調味料を加えて水分が飛んだら白ごまを♥　②塩鮭を魚焼きコンロで焼くだけ♥　③冷凍のつくねはレンチン😊　④切り干し大根を水洗いしてから水に15分つけて戻し、食べやすい長さに切る。油揚げは油抜きして、にんじんと一緒に細切りに😊　サラダ油をひいた鍋で材料を軽く炒めて調味料を入れたら煮立たせる✧　水気がなくなったら出来上がり♥　⑤ミニトマトは洗って詰めるだけ♪　⑥事前に解凍しておいたオクラをかつお節とめんつゆで和えたらあっという間に完成♪　⑦玄米ごはんは軽く丸めてからお弁当箱へ✧

中学時代バレー部の朝練で大忙しなユウキは

画期的な駄菓子カツ弁当♥を考案✧



ひとくちカツに見立てて、より本物っぽく♪ 軽く炙るのがコツ♥

バー店員
（30歳／東京都）
独身・子供なし
矢野ユウキさん

親が仕事でお弁当を作れない日に、駄菓子を食べてて思いついた😊
たくさん食べて朝練に励むための、安くて美味しいアイディア弁当♥

材料

①きんぴらごぼう
きんぴらミックス…1袋／酒…50cc／砂糖…大さじ2／醤油…大さじ2／みりん…大さじ2／白ごま…少々／サラダ油…少々

②ウインナー
ウインナー…2つ

③枝豆
冷凍枝豆…3つ

④ソースカツ
駄菓子屋さんのソースカツ…2枚／マヨネーズ…少々

⑤ごはん
米…適量／ごま塩…少々



駄菓子の可能性を 引き出した力作♥

①きんぴらミックスの水気を切ってから、油をひいたフライパンで炒める。お酒を入れて、しんなりしてきたら他の調味料も加えて炒め、水分が飛んだら完成♥　②ウインナーは斜めに切り込みを入れて、フライパンでさっと焼く♪　③解凍しておいた枝豆を、一粒ずつピックに刺すだけ😊　④駄菓子屋さんで買ったソースカツをフライパンで軽く炙る。その後それぞれ4等分に切り分けて、間にマヨネーズを塗ってくっつける♪　⑤ごはんを詰めて、ごま塩を振ったら完成😊

全部手作りしたい派のまなかは

調理工程の少ないおかず弁当♥



味をしっかり絡めたい時は、片栗粉をまぶしてから焼く♥

北新地バー
ココムーン オーナー
（31歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

冷凍食品も良いけど、やっぱり手作りの味が好き♪　おかずの調理工程を減らしたら、全部手作りにしても負担が少ないで😊

材料

①野菜の肉巻き
豚バラ肉薄切り…2枚／パプリカ（赤、黄）…各1/2コ／レタス…1枚／アスパラ…1本／塩こしょう…少々／ポン酢…大さじ2／サラダ油…適量

②チキンナゲット2~3人前
鶏むね肉…1枚／卵…1コ／マヨネーズ…大さじ1／塩こしょう…少々／小麦粉…大さじ2／サラダ油…適量／粉末コンソメ…小さじ1／ケチャップ…少々／マスタード…少々

③アスパラとハムの炒め物
アスパラ…2本／ハム…1枚／塩こしょう…少々

④ちくわチーズ
ちくわ…1本／ベビーチーズ…2コ／片栗粉…少々／サラダ油…適量／醤油…大さじ1／砂糖…大さじ1／酒…大さじ1／みりん…大さじ1／白ごま…少々



残ったものは小分けに ラップで包んで冷凍♪

①細切りにした具材を豚肉の端に置いて、巻いていく♪　形を整えたら、巻き終わった面を下にして油をひいたフライパンで焼く😊　両面しっかり火を通したら、ポン酢をかけて火を止める✧　余熱で味を染み込ませるで♥　②むね肉を包丁で細かく刻んでから、油とケチャップ、マスタード以外の調味料を混ぜ合わせる♪　好きな大きさに丸めたら、170℃の油で揚げ焼きにするんや😊　中まで火が通ったら引き上げて、ケチャップとマスタードを混ぜたソースをつけたら出来上がり♥　③ちくわに角切りにしたチーズを刺したら3等分に切り、片栗粉をまぶして油で揚げ焼きに♪　調味料を絡めて仕上げに白ごま振ったら完成やで😊　④アスパラを食べやすい大きさにカットして、ハムは細切りにしたらフライパンで炒めるだけ♪　塩こしょうでシンプルに味つけ😊



ダイエットに励む杏奈は

スムージーとヘルシー弁当♥



ダイエット中だから、小麦粉や砂糖は基本使わない♪

元CA＆英会話講師
（30歳／東京都）
独身・子供なし
杏奈さん



野菜は何もつけずに そのままの味で食べる♪

お弁当を作ってると、朝ご飯を食べる暇がないからついでに朝昼兼用のスムージーも♥　お弁当はなるべく糖質を摂らないように工夫😊

材料

①卵焼き1コ分
卵…2コ／和風だしの素…少々／醤油…少々

②ブロッコリー
冷凍のブロコリー…1コ

③ミニトマト
ミニトマト…2コ

④ハンバーグ小さめサイズ約6コ分
牛ひき肉…200g／卵…1コ／塩…少々／こしょう…少々／玉ねぎ…1/2コ／市販の和風ソース…少々

⑤エビチリ
セブンイレブンのエビチリ…1袋

⑥肉じゃが2人前
じゃがいも…3コ／にんじん…1/4本／いんげん豆…4本／玉ねぎ…1/4コ／牛肉…50g／みりん…大さじ1／醤油…大さじ2.5／水…1.5カップ／酒…一回しくらい

⑦スムージー1人分
アサイー…適量／冷凍のミックスベリー…適量／ヨーグルト…大さじ3／牛乳…150cc

①溶いた卵に調味料を入れて、卵焼き用のフライパンで丁寧に巻いていく♥　②ブロッコリーは凍ったまま入れるよ♪　保冷剤代わりにもなる😊　③ミニトマトは簡単に洗ってから入れる♪　④ひき肉にみじん切りにした玉ねぎと、他の具材を入れて練ったら成型して焼くだけ♥　仕上げに和風ソースをかけてるよ✧　⑤コンビニで買ったエビチリをそのまま詰めた😊　⑥鍋に水と調味料をすべて入れて、適当な大きさに切った具材を、中火でコトコト煮込むだけで完成♥　⑦凍ったままのアサイーとミックスベリー、ヨーグルト、牛乳をすべてミキサーに入れてスイッチを押すだけ♥　氷を使わなくても冷たいよ😊

とにかく朝は箱に詰めるだけにしたい英恵は

週末にまとめて作る漬け物で時短弁当♥



普段は作り置きでたくさん作るけど、お弁当1つ分の材料だよ♪

競馬予想＆
アパレルバイヤー
（37歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
ダービー英恵さん

朝たくさん作るのは面倒だし、週末に手間ひまかけたものを大量に作るのもイヤ。だからピクルスや浅漬けを作って朝は詰めるだけ♪



魚を焼くコンロを使って 調理するのがラク♪

①ミックスリーフに魚焼きコンロで焼いたパイナップルと、他の具材を入れてバルサミコ酢をかけたら完成♪　②おいなりさんの油揚げにゆかり入りのごはんを詰める😊　下は自家製の大葉の塩漬け♥　③ぶりを調味料と刻み生姜が入った容器に入れて漬けたものをコンロで焼くだけだよ✧　④細切りにしたにんじんにドライフルーツと調味料を入れて漬けておいたよ♪　⑤ズッキーニをピーラーで薄く切って、豚バラと一緒にくるくる巻いたらコンロへ♥　⑥湯通ししたいんげんを食べやすい大きさに切って、調味料をごまで和える😊　⑦かために茹でた卵の殻をむいて、めんつゆに漬けておく♥　⑧湯通ししたキャベツに調味料を入れて漬けるだけ♥　⑨鶏のささみにチキンマサラで味付け♪　コンロで焼いたらできあがり😊　⑩作り方は⑧と同じだよ✧　⑪食べやすい大きさに切ったゴーヤを調味料で漬けておく♪　⑫作り方は⑪と同じだよ😊　⑬食べやすい大きさに切ったナスとすりおろした生姜、めんつゆを耐熱容器に入れてレンジでチン♥　ネギをちらして完成😊

材料

①サラダ
パイナップル…適量／クコの実…少々／クルミ…少々／市販のミックスリーフ…1袋／バルサミコ酢…少々

②ゆかりのいなり寿司
ごはん…適量／ゆかり…少々／いなり寿司の油揚げ…2枚／大葉の塩漬け…2枚／紅しょうが…少々

③ぶりの照り焼き
ぶりの切り身…適量／醤油…大さじ1/2／はちみつ…少々／生姜…少々

④キャロットラペ
ニンジン…1/2本／お酢…小さじ1／はちみつ…小さじ1／液体出汁…小さじ1／ドライフルーツ…少々

⑤ズッキーニの肉巻き
ズッキーニ…適量／薄切り豚バラ肉…2枚／

⑥いんげんのごま和え
いんげん豆…2本／白ごま…少々／醤油…少々／ごま油…少々／砂糖…少々／液体出汁…少々

⑦ゆで卵
卵…1コ／めんつゆ…卵が浸かるくらい

⑧赤キャベツのピクルス
赤キャベツ…適量／酢…小さじ1／塩…少々

⑨タンドリーチキン
鶏のささみ…1本／粉末のチキンマサラ…適量

⑩パプリカのピクルス
パプリカ（赤、黄）…1/2コ／酢…小さじ1

⑪ゴーヤの甘酢漬け
ゴーヤ…適量／塩…少々／酢…小さじ1／醤油…小さじ1／砂糖…小さじ1/2

⑫レンコンとミョウガの甘酢漬け
レンコン…適量／ミョウガ…少々／酢…小さじ1／醤油…小さじ1／砂糖…小さじ1/2

⑬ナスの煮浸し
ナス…1/2コ／ネギ…少々／生姜…少々／めんつゆ…ナスが浸るくらい

姉的 あなたの投稿が誌面を作る♥ Anestagram通信 Vol.13

Part.5 読者参加型企画♥

インスタグラマー見つけ隊!!

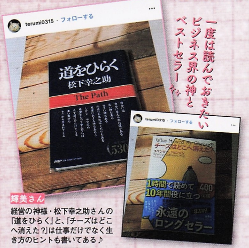
アクティブイベント目白押しで、日々インスタ映え写真が撮れた夏ももう終わり。秋にはちょっと知的な自分を演出してみるのもいいかも😈 姉agehaのインスタ（@aneageha）では撮影のオフショットが見られるからぜひフォローしてね♪

DESIGN_Ayako Kondo EDIT&TEXT_Anna Kuriyama

今回のお題は 読書の秋にオススメの本♥

今回は秋にぴったりな「オススメの本」がテーマ♪ 人生を前向きに生きていくための本が人気♥ 気になる一冊はあったかな？😈

一度は読んでおきたいビジネス界の神とベストセラー☆



輝美さん

経営の神様・松下幸之助さんの『道をひらく』と、『チーズはどこへ消えた？』は仕事だけでなく生き方のヒントも書いてある♪

やらなかった後悔よりやっちゃった後悔★



Aniaさん

人生を後悔なく生きる術が載ってる『好きなことだけして生きていけ』♥ 年齢を理由に焦ったり尻込みしてしまいがちなお姉さん世代にもきっと響くハズ♪

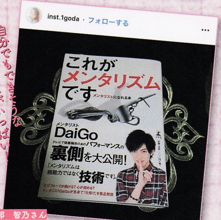
人生に迷った時に勇気をくれる特別な本☆



Aniaさん

鏡リュウジさんの星座シリーズの本は、もっと自分らしく生きられるための方法が書いてあって、落ち込んだ時に何度も読み返して元気づけられてるそう♥

自分でもできそうなメンタリズムがいっぱい！



一護那 智乃さん

大好きだというDaiGOさんの『これがメンタリズムです』は、心理学を応用した暗示や錯覚など、身近なメンタリズムについて書かれていてためになるそう😈

見た目だけじゃなく内面の美意識もあげてくれる♥



itsumiさん

『1週間で美人に魅せる女の磨き方』と『幸せをつかむ人ほど「見た目」にお金を使う』の2冊♪ 読書はストレス発散＆お手軽な自己投資として♥

今は亡きプリンセスの生き様を知れる一冊。



miekakoさん

故・ダイアナ妃へのインタビューを元に書かれた伝記『DIANA Her True Story』。インテリアとしても素敵♥ 英語だから、お母さんが訳してくれるんだって😈

今日からインスタをレベルUP!



「Lighto」を使って写真をおしゃれにフレームinしよう✧

ハートやレースなど、かわいいフレームが勢ぞろい♥ 色もたくさんあって、組み合わせ方は無限大！ フィルター加工もできるよ✧

After

シンプルな丸フレームと見せかけて、斜めに線が入っていて2分割できる♪ 色はグラデカラーで♥



色違いのグラデにした六角形のフレームは、フチがキレイなレース柄になってて かわいい♥

Before



ポール＆ジョーの猫ちゃんコスメ自体は かわいくて"映え"るけど、この写真じゃなんか寂しい♢

次回のお題は 毎日使いたいお気に入りバッグ♥

高級感のあるハイブランドからおしゃれなプチプラまで♥ ブランドやお気に入りポイントを必ず添えてね♪

Present

この世で1枚だけ!! 佳那恵のサイン入り写真♥

インスタに投稿して私の写真をGETしてね♪



次回のお題で投稿し、掲載された方の中から1名様に、今まで掲載された佳那恵の写真にメッセージとサインを入れてプレゼントします♪

応募条件

♥投稿締め切り 2018年11月16日（金）

♥投稿写真およびご自身のアカウントが次号『姉ageha』に載ってもOKな方

♥当選したプレゼントをインスタにアップしてくださる方

投稿方法

1. 姉agehaの公式アカウント「aneageha」をフォロー
2. #姉ageha11月号とハッシュタグをつける
3. 非公開アカウントの方は公開に設定
4. 必ずご自身で撮影した写真を投稿してください

※1人何回でも投稿できます

実は目よりも輪郭よりも顔の印象が変わるあのパーツを調査！

Part.6 メイクじゃどうにもならない！

顔の美人度を左右するのは鼻でした♥

高須クリニック院長 高須幹弥先生が詳しく解説!!

※価格や施術の詳細は高須クリニックが目安となります。

DESIGN_Ayako Kondo
EDIT&TEXT_Anna Kuriyama

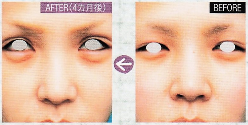
顔の中央に位置する鼻は、顔の印象を左右するパーツ✧ 高さばかりに目が行きがちだけど、鼻筋や鼻先の形にこだわればグッとアカ抜けた美人に近づける♥ 美しくなる秘訣を、高須先生に聞きました♪

小鼻縮小♥

小鼻のふくらみが気になるなら

傷が目立ちにくい鼻の穴の内側～小鼻のミゾにかけて数ミリ切除する施術。鼻の内側から、外側から、内外併用と3種類の切除方法があり、鼻全体のバランスを見ながら決めます！

小鼻の皮膚を内側～外側の途中まで約6mm切除。術前は、小鼻が横に広がっていて鼻の穴が大きく、正面から穴が見えていました。小鼻を小さくすることによって鼻の穴まで目立ちにくく✧



料金：¥350,000
時間：約30分　通院：1回、入院なし
麻酔：クリーム麻酔と局所麻酔併用　シャワー：当日より可能
腫れ：強い腫れは約1週間（個人差あり）　洗髪：当日より可能

鼻尖形成♥

だんご鼻を解消したいなら

だんご鼻には、軟骨の発達・皮膚の厚み・脂肪の蓄積などいくつかの原因があります。状態に応じて鼻先の軟骨を削ったり、脂肪を切除したりすることでだんご鼻を治すことが可能。

両側の鼻の穴の中を切開し、横に張り出している大鼻翼軟骨の頭側と軟骨上の脂肪を除去しました！ 術後はギプスで1週間固定する必要がありましたが、かなりわかりやすく変化しています✧



料金：¥500,000
時間：約60分　通院：1回、入院不要
麻酔：局所麻酔　シャワー：当日より可能
腫れ：約1週間（個人差あり）　洗髪：当日より可能

ワシ鼻修正♥

ワシ鼻を治したいなら

鼻の内側を切開し、そこから鼻骨の出っ張った部分のみを切り取って形を整える施術。鼻筋の骨が前へ突出しているワシ鼻を改善し、横から見た鼻のラインを整えることができます。

鼻骨の突出部分を切除し平らにしました！ 人によっては、ワシ鼻修正を行ったことで鼻筋がなくなってしまう場合があるので、その際は切除した鼻骨の形を整えて鼻筋に戻すことも。



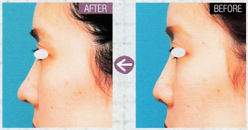
料金：¥400,000
時間：約30分　通院：1回、入院不要
麻酔：局所麻酔　シャワー：当日より可能
腫れ：強い腫れは約3日（個人差あり）　洗髪：当日より可能

耳介軟骨移植♥

鼻先の低さ・ブタ鼻がお悩みなら

耳の後ろ側を2cmほど切開し、耳の軟骨を一部切り取って鼻先に移植します。鼻の穴の中から挿入するので傷跡は目立ちません。移植場所を調整することでブタ鼻もだんご鼻も改善可能。

鼻先が斜め下に向くよう移植をした症例。やや潰れ気味で上を向いていた鼻先を修正しバランスを改善。個人差がありますが、鼻先を出す場合は、3mm程度が限界なケースが多いです。



鼻尖縮小は行わず、耳介軟骨を短冊状にカットしてその破片を鼻先に移植することでだんご鼻を解消しました！ 正面から見て鼻の穴が見えないよう、やや下向きに伸ばすようにしました。



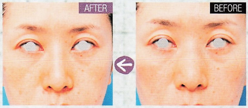
料金：¥350,000
時間：約30分　通院：1回、入院不要
麻酔：局所麻酔　シャワー：当日より可能
腫れ：強い腫れは約3～7日（個人差あり）　洗髪：当日より可能

骨切り幅寄せ♥

鼻筋の太さがコンプレックスなら

鼻の内部に部分麻酔をして2cmほど切開し、鼻筋の余分な骨を削って寄せる手術です。鼻筋が太く横に広い方に適していて、すっとした美しいノーズラインを半永久的にキープできます。

横に広がっていた鼻筋の骨を細くすることによってぼんやりしていた鼻筋のラインが現れました。隆鼻術をせずとも鼻が高く見えます。術後1週間はギプスによる固定が必要になります。



料金：¥600,000
時間：約30分　通院：1～2回、入院不要
麻酔：局所麻酔　シャワー：当日より可能
腫れ：強い腫れは約1～2週間（個人差あり）　洗髪：当日より可能

鼻整形のQ&A♥

教えて！ 幹也先生

Q.1 理想の鼻はあるけど、どの施術を選んだらいいの？

コンプレックスの原因を見極めるのは難しいです。コンピュータシミュレーションもできるので、一度カウンセリングに来てください。

Q.2 複数の施術を同時に受けることは可能？

骨切り幅寄せ・ワシ鼻修正と隆鼻術は同時にできません。それ以外は同時施術が可能なので、ご予算やご予定に合わせて相談しましょう。



高須クリニック名古屋院院長
高須幹弥先生
高須クリニック名古屋院院長。美肌施術に始まり、プチ整形や目鼻の整形、豊胸手術や脂肪吸引など、美容外科全般の治療を担当♥

SHOP LIST

［あ］
VANS JAPAN
03-3476-5624

栄光時計
03-3837-0783

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

お世話や
http://www.osewaya.jp/

［か］
カシオ計算機 お客様相談室
03-5334-4869

［さ］
GYDA
03-6408-1079

SPIRALGIRL 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-5489-0407

sugar
025-228-4747

［た］
ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5059

チュチュアンナ
0120-576-755

dazzy
03-5422-8818
http://dazzystore.com/

DURAS
03-5772-6316

［は］
Bloomin
025-378-0183
http://www.bloomin-net.com/

［ま］
MIIA
03-6826-8651

［ら］
Riina couture
http://www.riina-couture.com/

LIP SERVICE
03-6433-5785

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5098

ROYAL PARTY
東京都渋谷区道玄坂1-16-5 大下ビル6F
03-6825-9595

【お詫びと訂正】2018年9月号、P044におきまして、使用したウィッグのクレジットが抜けておりました。
オールウィッグ CTA-016 耐熱ファンシーカール￥5,200／PRISILA
読者並びに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことをお詫びし、訂正申し上げます。

姉agehaを一緒に作ってみませんか？ 編集STAFF募集!!

職務概要	「姉ageha」の編集業務全般（企画立案、撮影取材、ライティング業務など）
雇用形態	契約社員、アルバイト（いずれも試用期間あり）
給与	時給1,000円～（交通費別途実費支給） ※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
休日	完全週休2日、年末年始休暇あり
勤務地	東京都世田谷区
応募条件	年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
応募方法	履歴書（写真貼付）と職務経歴書（経験者のみ）を郵送ください。 書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。（応募書類は返却致しません）
応募先	〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66 medias株式会社 姉ageha編集部 編集STAFF募集係
お問い合わせ	03-6265-8583

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。

PUBLISHER
谷 光正

CHIEF EDITOR
小泉麻理香

EDITOR
栗山アンナ

ASSISTANT EDITOR
佐藤百華

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、今井健太、
三塚 亮、壱岐まりな

SECRETARY
北村幸子

［お問い合わせ］
広告／03-6265-8581 編集／03-6265-8583 info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2018年10月6日



Coming Next 次号は2018年12月7日（金）発売です♥

限りなく神秘的な鉱物の力を借りて

トルマリンミスト
瞬間保湿美容という発見！

潤いを持ち歩く……ナノミストをハンディータイプにしたミスト美顔器が大きく進化!! 『トルマリンミスト』として生まれ変わりました！



わずか20秒。毎秒16万回の高速超音波振動×トルマリンのダブル効果！

1回20秒でお手入れが終わるのに、エステの仕上がりのような潤い実感。それも毎秒約16万回の高速超音波振動×トルマリン効果のダブル作用が、潤いをより細やかなナノクラスターのミスト状にして噴射するから。肌を優しく撫でるような、ミストの着心地も、これまで体験したことのないもの。

カルシウム、亜鉛、マンガンなど、ミネラルが一気に溶け出し、噴霧される

噴霧のたびにトルマリンボールのミネラル成分が溶け出してきますが、それも重要ミネラルがずらり。ナノミストを角質層のすみずみにまで送り込むだけでも肌は充分に潤います。『トルマリンミスト』でなければ知りえない仕上がり実感を、ぜひ持ち歩いてみてください。

携帯を想定して作られた、至れり尽くせりの便利設計も、手放せない理由の一つ

携帯に便利なうえにUSBバッテリー充電式のハンディタイプ。さらに、コンパクト代わりにもなる本体ミラーやワンタッチボタン操作など、日中バッグに入れて持ち歩くことを想定した使いやすさにはスキがありません。

深い潤いに、ハリとツヤ、透明感、なめらかさまでが、20秒でいつでもどこでも手に入る！

日中、スキンケアをしなおしたいと思う瞬間がきっとあるはず。潤いを肌深く送り込みたいと思うことがあるはずです。だから生まれたナノクラスターミストが進化しました。毎秒16万回の高速超音波振動に加えて、トルマリンミストの美容効果が新鮮なまま届くという、業界初の特殊な構造を持った新タイプのミスト美顔器『トルマリンミスト』の誕生です。

トルマリンは「電気石」とも呼ばれるように、熱を加え圧力を加えると、微弱電流を生み、それによってマイナスイオンを発生させたり、タンクの中の水を浄化したり。何より水につけることで溶け出したミネラル分で水をまろやかにする働きも備えています。水のクラスターを細くすることで浸透※性を高めるなど多彩なパワーを持つ石なのです。

『トルマリンミスト』は、タンクの中に配置したトルマリンボールの効果により、化粧水などの導入液を超微細なナノクラスターのミスト状にして噴霧。日中いつでもどこでも、細かいミストを浴びるだけで本格的なスキンケアを可能にするのです。長時間潤いをキープしてくれるのはもちろん、ハリ、ツヤ、透明感をその場で引き出す働き、まさにそれはエステ級の充実感と仕上がり。スキンケアを一式持ち歩くような安心感に驚くはずです。

※浸透とは角質層まで

超高速ナノミスト美顔器
エビス トルマリンミスト

◆メーカー希望小売価格：
¥16,000(税込¥17,280)
◆色：レッド
◆本体サイズ：
H135×W49.4×D23.9mm
◆重量：約100g(バッテリー含む)
◆電源入力：MicroUSB充電式
(5V/1A)IN
◆電源出力：USB式
(5V/1A〔容量2500mA〕)OUT
◆使用電池：Li-ion 3.7V/2500mAh
◆防水：タンク
◆3分自動OFF機能
◆材質：本体ABS/タンクPC
日本製　1年間保証付



EBiS

提供／㈱エビス
東京都新宿区下落合3-12-18
0120-44-0903
(9：00～20：00年中無休)
FAX 0120-44-0943
(24時間受付)
www.ebis-cosme.co.jp

載せてみませんか?

タイアップ企画etc...広告掲載して頂ける店舗様・企業様を募集しております。

inLOVEお取り寄せ件数

累計30,000部突破!!

見逃したバックナンバーもお取り寄せ可能!
ご希望の方はお問い合わせフォームからお願いします!!

バックナンバーご希望の方は、数に限りがございますので
お断りさせて頂く場合もございます。





インラブ設置店も大募集

現在「inLOVE」はポータルサイトLuLINEに掲載の店舗様、全国のキャバクラ、飲食店、サロンなど
全国100店舗以上に設置いただいております。配送は無料ですので興味がございましたら是非ご連絡ください!

inLOVE

Advertisers Wanted!

LuLINE STYLEBOOK

インラブに広告を

inLOVE（インラブ）では、店舗・サロン広告はもちろん、オススメしたい商品、

今が超お得!!

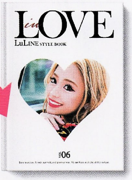
今ならインラブと姉agehaがスペシャルコラボレーションで

『姉ageha』の裏側からもインラブが読める！

FRONT



BACK



料金そのままで、2つの冊子からPRできちゃう！

と、いう事は!?

全国のキャバクラや飲食店などに配布しているインラブと
全国の書店やコンビニで発売されている姉ageha

2冊の効果で宣伝力も2倍!!

宣伝効果抜群のこのチャンスに是非ご検討ください。

HOW TO ORDER

広告掲載ご希望・設置ご希望・最新刊・バックナンバーお取り寄せ方法

1 お電話からのお問い合わせ

03-5381-5677

受付時間/平日11:00〜20:00（土・日・祝日は除く）

2 パソコンまたはスマートフォンからのお問い合わせ

https://luline.jp/inlove/

こちらのQRコードから各ご希望内容のフォームにてご連絡ください ▶▶▶▶▶▶

HOW TO ORDER inLOVE最新刊（vol.7）・バックナンバーお取り寄せ方法

1 お電話からのお問い合わせ

03-5381-5677

受付時間/平日11:00〜20:00（土・日・祝日は除く）

2 パソコンまたはスマートフォンからのお問い合わせ

https://luline.jp/inlove/

こちらのQRコードから各ご希望内容のフォームにてご連絡ください ▶▶▶▶▶▶



先着順で冊子とご一緒にお送り致します！
希望商品がある場合は、フォームのコメント欄に
ご希望のプレゼント番号の記載をお願いします。

お取り寄せ1発送につき、1商品の同封となります。
商品がなくなり次第、プレゼント同封は終了とさせていただきます。
先着順のため、ご希望に添えない場合がございますので予めご了承ください。
パックにつきまして、お肌に合わないと感じた場合、すぐにご使用をお止めください。

♥ inLOVE STAFF CREDIT ♥

PHOTOGRAPHER toyo

HAIR&MAKE-UP Jun Hieda / memi

PHOTO RETOUCH Nakazono / Komine

STYLIST YOTA / Ai / Kaho

COMPOSITION Ai / Kaho

DESIGNER Komine / Nakazawa / asu

LuLINE
https://luline.jp/

LuLINE inLOVE
https://luline.jp/inlove/

LuLINE Magazine
https://luline.jp/magazine/

LuLINE SNS

LuLINE公式SNSをフォローして、最新情報を受け取ろう♪

inLOVE 情報はもちろん気になるナイトワーク情報
美容・ファッション等のトレンド情報をお届けします！

LuLINE.jp

Follow ME

inLOVE最新刊&バックナンバーお取り寄せでプレゼント

SPECIAL PRESENT

inLOVE の最新刊の vol.7または、inLOVE バックナンバーをお取り寄せして頂いた方、先着 **50** 名様に!!
本誌でもご紹介してる、日本未発売の韓国コスメ **MIZON** のパックいずれかを同封いたします♡

01



01・FIRMING MASK
フォーミングマスク / 10名様

02



02・SOOTHING MASK
スーシングマスク / 10名様

03



03・TONE UP MASK
トーンアップマスク / 10名様

04



04・LIFT UP MASK
リフトアップマスク / 10名様

05



05・WATERY MOISTURE MASK
ウォータリーモイスチャーマスク / 10名様

MODEL

本誌には載っていない写真や動画、
ピックアップしたインタビュー記事など随時更新！
是非LuLINE＆LuLINE MagazineもCheckしてね♡

https://luline.jp/ ルライン



えれな

it Girl

CLUB REIMS / kitashinchi
大阪府大阪市北区堂島1-4-20
第２ロイヤルビル3F　06-4795-0810



如月れい（maison de beaute）

it Girl

CLUB REIMS / kitashinchi
大阪府大阪市北区堂島1-4-20
第２ロイヤルビル3F　06-4795-0810



神崎 愛

Maito Special Interview

舞人 / roppongi
東京都港区六本木 3-10-9 三経ビル 4F
03-3408-0041



かおり

Maito Special Interview

舞人 / roppongi
東京都港区六本木 3-10-9 三経ビル 4F
03-3408-0041



百喜 サクラ

Maito Special Interview

舞人 / roppongi
東京都港区六本木 3-10-9 三経ビル 4F
03-3408-0041



里美 ゆりあ

Maito Special Interview

舞人 / roppongi
東京都港区六本木 3-10-9 三経ビル 4F
03-3408-0041



りおな

Maito Special Interview

舞人 / roppongi
東京都港区六本木 3-10-9 三経ビル 4F
03-3408-0041



りんか

Maito Special Interview

舞人 / roppongi
東京都港区六本木 3-10-9 三経ビル 4F
03-3408-0041



ルカ

Maito Special Interview

舞人 / roppongi
東京都港区六本木 3-10-9 三経ビル 4F
03-3408-0041

VOL.7

ご協力頂いたモデルさんをご紹介!

LuLINE STYLEBOOK inLOVE



貴咲モエカ(maison de beaute)

Seoul Trend

Old Giappone / susukino
北海道札幌市中央区南4条西 3丁目
LC拾六番館4F 011-522-5960



きよみ(maison de beaute)

Let's Halloween

azian club / shinjuku
東京都新宿区歌舞伎町 2-10-1
石黒商事ビル B1F 03-3202-4443



ゆり

Let's Halloween

azian club / shinjuku
東京都新宿区歌舞伎町 2-10-1
石黒商事ビル B1F 03-3202-4443



桜咲乃愛(maison de beaute)

Let's Halloween

NOW / shinjuku
東京都新宿区歌舞伎町 2-10-6
ビア新宿ビル B1 03-6457-6156



唯月みらい(maison de beaute)

Let's Halloween

美人茶屋 新宿 / shinjuku
東京都新宿区歌舞伎町2-23-1風林会館4F
03-5155-3455



あさひ

Let's Halloween

横浜 レッドシューズ / yokohama
神奈川県横浜市西区南幸1-2-9
プリンス会館6階 045-312-4919



一條りおな(maison de beaute)

キャバ嬢源氏名特集

ZOO ミナミ / minami
大阪府大阪市中央区東心斎橋2-7-18
暫ビル2F 06-6212-1258



小川えり(maison de beaute)

WORK OUT STYLE

Art's cafe / nishiki
愛知県名古屋市中区錦3-19-5
pivot square1F 052-973-1111



リアラ(maison de beaute)

WORK OUT STYLE

LUCIEN / shinjuku
東京都新宿区歌舞伎町1-2-8第2ウィザード
セブンビルB1F 03-6265-9092

2018.AUTUMN

PICKUP MENU



HAND ¥4,190~　FOOT ¥5,990~

掲載デザイン以外にもデザインは多数ございます。

abbie

nail salon

inLOVE限定!!

予約時orお会計時に

「インラブ見ました」とお伝え頂くとジェルネイルメニューが

どれも10%OFF!!

※2018年12月31日まで有効です。※7,000円（税込）以上ご利用の方のみとさせて頂きます。

※ご新規様に限りご利用頂けます。※女性の方のみとさせて頂きます。



SHOP | OPEN 10:00-21:00

abbie 新宿西口店	03-3361-5114
abbie 新宿東口店	03-6457-4797
abbie 渋谷宮益坂店	03-3797-1920
abbie 横浜店	045-290-3203
abbie グランデュオ蒲田店	03-5710-8305
abbie 北千住店	03-6806-2623

https://abbie.jp

nailsalon_abbie

Instagram



KANAGAWA

EMA

エマ / 風雅 フウガ

*add.*神奈川県横浜市港北区新横浜2-3-11 第二徳永ビル10F
*tel.*045-475-5510



KANAGAWA

ASAHI

あさひ / 横浜レッドシューズ ヨコハマ レッドシューズ

*add.*神奈川県横浜市西区南幸1-2-9 プリンス会館6F
*tel.*045-312-4919



KANAGAWA

YUKI

ゆき / 横浜レッドシューズ ヨコハマ レッドシューズ

*add.*神奈川県横浜市西区南幸1-2-9 プリンス会館6F
*tel.*045-312-4919



KANAGAWA

YURIKA

ゆりか / 横浜レッドシューズ ヨコハマ レッドシューズ

*add.*神奈川県横浜市西区南幸1-2-9 プリンス会館6F
*tel.*045-312-4919



CHIBA

RURI FAIRY

フェアリーるり / CLUB elf クラブ エルフ

*add.*千葉県木更津市富士見2-2-18 楽天ビル2F
*tel.*0438-20-8300



CHIBA

AN

あん / Club Crystal Shoes クラブ クリスタルシューズ

*add.*千葉県船橋市本町1-32-15
アロー京成船橋駅前ビル6F *tel.*047-455-3315



CHIBA

AIKA

あいか / CLUB 舞踊艶 クラブ ブトウエン

*add.*千葉県船橋市西船4-25-2 アロービル5F
*tel.*047-437-3148



CHIBA

ERENA

えれな / TEOS土気店 テオス

*add.*千葉県千葉市緑区土気町1244-20
*tel.*043-205-0082



CHIBA

REN

蓮 / NewClub 志留久 ニュークラブ シルク

*add.*千葉県市川市南八幡4-5-12 アロー本八幡ビル2F
*tel.*047-370-4693

このリストはエリア別、店名の五十音順で掲載しております。※2018/08/31までの掲載キャストになります。



NIKA YUKI

結城 仁香 / CLUB Libera クラブ リベラ

*add.*東京都杉並区高円寺南4-26-15 富士建設ビル5F
*tel.*03-5929-7860



YUA MISAKI

水咲 結愛 / Shiny シャイニー

*add.*東京都杉並区高円寺南4-26-12 福丸ビル3F
*tel.*03-6383-1101



REKA

れえか / Pub Club io パブクラブ イオ

*add.*東京都世田谷区北沢2-6-5 ルイビル2F
*tel.*03-5454-3332



KAREN

かれん / LUXURY FLOOR monarca ラグジュアリーフロア モナルカ

*add.*東京都千代田区三崎町3-7-13 三大ビル6F
*tel.*03-6380-9539



SEINA

星南 / Amalfi アマルフィ

*add.*神奈川県横浜市中区福富町東通38-14
アントヒルビルB1F *tel.*045-251-3125



KANA

かな / KINGDOM QUEEN キングダムクイーン

*add.*神奈川県大和市大和南1-4-11 三栄ビル5F
*tel.*080-9710-0018



REIKA

れいか / Club Girl's COLLECTION

*add.*神奈川県川崎市川崎区東田町4-23
ライフピアモア東田1F *tel.*044-245-0133



JUNNA

純奈 / club Rich クラブ ～リッチ～

*add.*神奈川県藤沢市鵠沼橘1-17-3 菊池第2ビル1F･2F
*tel.*0466-29-5077



NAO

なお / New CLUB Kalypso ニュークラブ カリプソ

*add.*神奈川県平塚市紅谷町17-18 相湘第一ビル3F
*tel.*0463-24-3377

ROPPONGI



AIRU

あいる / ZOO TOKYO ズートウキョウ

*add.*東京都港区六本木3-14-11 ケントスビル2F·3F·4F
*tel.*03-5770-3211

ROPPONGI



KANON

かのん / ZOO TOKYO ズートウキョウ

*add.*東京都港区六本木3-14-11 ケントスビル2F·3F·4F
*tel.*03-5770-3211

ROPPONGI



HIKARI

ひかり / 美人茶屋 離宮 ビジンチャヤ リキュウ

*add.*東京都港区六本木3-10-9 三経28ビル1F
*tel.*03-6440-9318

ROPPONGI



ARISA ICHIJO

一条 ありさ / 美人茶屋 六本木 ビジンチャヤ ロッポンギ

*add.*東京都港区六本木3-14-11 ケントスビル7.8.9F
*tel.*03-5772-0666

ROPPONGI



MEI HAZUKI

葉月 芽生 / 美人茶屋 六本木 ビジンチャヤ ロッポンギ

*add.*東京都港区六本木3-14-11 ケントスビル7.8.9F
*tel.*03-5772-0666

ROPPONGI



MIKA

美香 / 美人茶屋 六本木 ビジンチャヤ ロッポンギ

*add.*東京都港区六本木3-14-11 ケントスビル7.8.9F
*tel.*03-5772-0666

ROPPONGI



SARA

さら / Magic Muse マジックミューズ

*add.*東京都港区六本木5-1-7 ストリートビル4F
*tel.*03-6886-8877

TOKYO



MOE

もえ / Club Exsully クラブイクサリー

*add.*東京都世田谷区南烏山6-4-2 第一烏山KSビルB1F
*tel.*03-5969-9061

TOKYO



SORA

そら / CLUB CAREER クラブ キャリア

*add.*東京都千代田区内神田3-13-3 タチバナビル3F
*tel.*03-5298-8825

このリストはエリア別、店名の五十音順で掲載しております。※2018/08/31までの掲載キャストになります。



RAN

魁 / FOUR SENSE フォーセンス

*add.*東京都新宿区歌舞伎町1-3-11 梅村ビル2F
*tel.*03-3232-6560



EMIRI AIZAWA

愛沢 えみり / Fourty Five 45 フォーティーファイブ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町1-9-6 三経32ビルM2F
*tel.*03-5155-5245



HIBIKI ICHIJYO

一条 響 / Fourty Five 45 フォーティーファイブ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町1-9-6 三経32ビルM2F
*tel.*03-5155-5245



AKANE SAKAZUKI

咲月 朱音 / LUIAGUE リュアーグ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町1-10-8 台湾同郷協同組合ビル1F&2F *tel.*03-6228-0315



YURIA

ゆりあ / LUIAGUE リュアーグ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町1-10-8 台湾同郷協同組合ビル1F&2F *tel.*03-6228-0315



COCOLO AMATSUKA

天使 こころ / RETICE レイティス

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-26-3 互福ビル1F
*tel.*03-6457-3901



SUZU

すず / revju レヴュー

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-7 ダイヤモンドビルB2F
*tel.*03-5155-9577



KEI TACHIBANA

橘 けい / revju レヴュー

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-7 ダイヤモンドビルB2F
*tel.*03-5155-9577



RULIKA NANASE

七瀬 瑠莉花 / revju レヴュー

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-7 ダイヤモンドビルB2F
*tel.*03-5155-9577



KABUKICHO

HINANO

ひなの / Gentleman'z club ジェントルマンズクラブ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-7 ダイヤモンドビルB1
*tel.*03-5155-5399



KABUKICHO

SAAYA TAKANASHI

小鳥遊 さあや / JUNES ジュネス

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-23-12 チェックメイトビル1F
*tel.*03-3232-3222



KABUKICHO

RUI HOSHIKAWA

星河 るい / Jelight ジュライト

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-4 ジェストビルB1F
*tel.*03-6205-5918

お気に入りの女の子は
載ってるかなぁ～？

女の子50名をピックアップ～!!

UP GIRL

ルラインでは約1500名の女の子達を掲載中！
載っていない子もルラインからCheckしてみてね！

composition:Kaho / design:asu



KABUKICHO

NOA OUSAKI

桜咲 乃愛 / NOW ナウ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-6 ピア新宿ビルB1
*tel.*03-6457-6156



KABUKICHO

IROHA MOMOA

桃叶 いろは / Noir Luxaxe ノアールリュクセ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-9-1 ソフィア3ビルB1F
*tel.*03-6233-8938



KABUKICHO

SANA KUROSAKI

黒崎 紗奈 / 美人茶屋 新宿 ビジンチャヤ シンジュク

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-23-1 風林会館4F
*tel.*03-5155-3455



KABUKICHO

AYA NAGINO

渚乃 彩 / FOUR SENSE フォーセンス

*add.*東京都新宿区歌舞伎町1-3-11 梅村ビル2F
*tel.*03-3232-6560

このリストはエリア別、店名の五十音順で掲載しております。※2018/08/31までの掲載キャストになります。

ルラインに掲載している秋生まれの

in LOVE 2018/AUTUMN P!CK

東京・神奈川・千葉の全てのエリア大集合！inLOVEが
自信を持ってオススメする女の子を一挙に公開します♡



HINATA HALUSAKI

春咲 ひなた / azian club アジアンクラブ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-1 石黒商事ビルB1F
*tel.*03-3202-4443



YURI

ゆり / azian club アジアンクラブ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-1 石黒商事ビルB1F
*tel.*03-3202-4443



YUNA ICHINOSE

一ノ瀬 ゆな / AMATERAS アマテラス

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-23-12 チェックメイトビルB1
*tel.*03-3204-1248



SOPHIA

ソフィア / AMATERAS アマテラス

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-23-12 チェックメイトビルB1
*tel.*03-3204-1248



RURU AIHARA

愛原 るる / VEROUGE ヴェルージュ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-8 サンライズビルB1F
*tel.*03-6302-1231



ERI KAZAMA

風間 えり / KINGDOM QUEEN キングダムクイーン

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-26-3 互福ビル2F
*tel.*03-3209-5643



MIZUKI NANASE

七瀬 美月 / Gentleman'z club ジェントルマンズクラブ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-7 ダイヤモンドビルB1
*tel.*03-5155-5399

これでアナタも指名をGETできるかも!?

お客様から愛される人気キャバ嬢になるにはどーしたらいいんだろう (>_<)
そんなお悩みを解消すべく現役の人気キャバ嬢さんたちが実践している接客術を大公開♡



人気キャバ嬢も実践してる♪
接客のポイント大公開

Point 1 とにかく楽しむ♪

接客するときに一番大事にしていることは、とにかく楽しむこと♪
働いている女の子がつまらなそうな顔をしてたらお客様は
絶対に楽しめないので、
自分から楽しむように笑顔で接客するのが大切だよ♡♡
いつもより少しオーバーにリアクションを取ると
楽しい雰囲気を作りやすいよ☆

Point 2 場の雰囲気をよむ♪

お客様によってワイワイした雰囲気が好きな人も居れば、
ゆったりお酒を楽しみたい人も居たりと
色んなお客様が来るので、
そのお客様がどんな飲み方がしたいのか考えることが大事♪
接客するときには、場の雰囲気をよむ為のヒントが
意外と落ちてるので、
察しながらお客様と接するようにしています☆





Point 3 言葉使いは丁寧に♪

これはキャバクラに限らず、初対面のお客様と
お話しするときは特に言葉使いには注意☆
難しい言葉を使う必要はないけど、キレイな言葉使いの人に好感
を持つ人が多いので丁寧な言葉でお話しすることが大切です♡
また会話の中で否定的な発言が多いと話している方も
聞く方も楽しめないので、お客様のお話には興味を持って聞き上
手になることが大切です☆

人気キャバ嬢さんの接客術はいかがでしたか?体入のときに実践して指名をゲットしちゃおう♪

**体入ドットコムでは求人の他にもキャバ嬢の為になる
お役立ちコンテンツがたっぷり♪CHECKしてみてね♪**

https://www.tainew.com 体入ドットコム


アクセス&
業界知名度
No.1
体験入店専門のキャバクラ求人サイト
体入ドットコム
Tainew.com
優良ナイトワーク限定・掲載件数2,000件以上!
空いた時間にお金が稼げる。すぐに体験入店ができるから、とっても便利!
えみりのお店 Fourty Five 45 も掲載中だよ♪
即日体入可能♡
空いた時間にお金が稼げる!
短時間OK・高収入な求人ばかり♡
全額日払いでお給料Get!
働いたその日にお給料が入るから
急な出費があっても体入があれば大丈夫!
気軽に体入ができちゃう!
これが体入ドットコムクオリティ!!
利用は完全無料
お気に入りのお店が見つかるまで
何回でも無料で体入し放題♪
応募すると特典あり
体入ドットコムだけにしかない
特別な特典もご用意♪
北海道
東北
首都圏
東海
関西
勤務地選び放題♪好きなお店で働ける♡
全国に求人展開中♥



Love Club Maito

スタッフさんの熱意が伝わる!!
ここにはアツい人がいます♡

Maito special Interview

神埼 愛

AI KANZAKI

舞人で働く事を決めた理由
スタッフさんが「ぜひ舞人にきてくれ！」ってずっとプッシュしてくれてて。その熱意にグッときて舞人に決めました！

舞人の好きなところ
お店の女の子と従業員が大好き♡

これからの目標
毎日楽しく働きたい！常に笑顔でいたいなって思います。

お客様に一言
みんな、舞人に来てください♡そして指名でシャンパンいれてください♡



Maito special Interview

りんか

RINKA

舞人で働く事を決めた理由
舞人は有名なお店で、とても魅力的だったから。

舞人の好きなところ
スタッフさんが優しく、親身になって話を聞いてくれるいい人達ばかりなところ。

これからの目標
いくらっていう具体的な金額はないんだけど、貯金！(笑)

お客様に一言
一緒に楽しく飲みましょう♡

Love Club Maito

業界では有名！
とっても魅力のあるお店だよ。



Maito special Interview

百喜 サクラ

SAKURA MOMOKI

舞人で働く事を決めた理由――――
店と女の子の雰囲気が良かったんだよね。新しく体入してくる子にも挨拶してくれるような女の子がたくさんいて良いなぁって思った♡

舞人の好きなところ――――
従業員も女の子もみんな仲が良いところ♡

これからの目標――――
舞人は今でも有名だけど、全国的にもっともっと有名なお店にしたいです!!

お客様に一言――――
私を指名してください♡宜しくお願い致します♡

LoveClubMaito

スタッフさんもキャストも
みんな仲良し!!



LoveClubMaito

私が働いたはじめてのお店!!
お客様もいい感じの方ばかり

Maito special Interview

かおり

KAORI

舞人で働く事を決めた理由――――
初めて働いたのが舞人でした！
その後に違うお店で働いてた時期もあったけど、舞人のお店の雰囲気が変わったりしてまたここで働きたいなって思って戻ってきました♡

舞人の好きなところ――――
舞人は老舗だし、お客様も飲み慣れている人ばかりだから働きやすいの。
お酒の飲み方も舞人に来るときだけは変えてくれたりするから、いいお客様ばかり！

これからの目標――――
たくさん出勤する！毎日出勤するモチベーションをキープできるように頑張ります！

お客様に一言――――
せっかく飲むんだったらテキーラとかシャンパンを一緒に飲んで楽しみたいな♡



Maito special Interview

ルカ

RUKA

舞人で働く事を決めた理由 ――――
一流店で働きたいっていう気持ちがあって舞人を選びました！

舞人の好きなところ ――――
お客様がいい人達ばかり！質の高さが好きです。

これからの目標 ――――
常にずっと上を目指して走り続けたい♡

お客様に一言 ――――
ギブ & テイク！持ちつ持たれつな関係でいたいな♡



Maito special Interview

りおな

RIONA

舞人で働く事を決めた理由 ――――
率直に、働きやすそうだなって思ったのが理由♪

舞人の好きなところ ――――

今はリニューアルした内装が豪華でお気に入り！

これからの目標 ――――
ずっと若く綺麗でいることかな♡

お客様に一言 ――――
お店がリニューアルしたので六本木で飲むなら舞人に来てください♪



Maito special Interview

里美 ゆりあ

YURIA SATOMI

舞人で働く事を決めた理由 ——————
担当の人が面接の時に緊張しないようにって、リラックスさせてくれたからかな。上から目線なんじゃなくて、「お客さんいなくてもいいよ、働いてごらん！」ってとにかく優しかったし、ウェルカム感があったのが良かった！

舞人の好きなところ ——————
他のお店のことはわからないけど、舞人はすごく働きやすいお店だと思う！

これからの目標 ——————
新しいお店と女の子についていけるように頑張ります♡

お客様に一言 ——————
指名してシャンパンいれてね♡

Love Club Maito

舞人で働くこと、理由はひとそれぞれ。
好きなことを続けるため、お金のため、
いろいろあると思うけどみんなすてきなお洋服を着て、
日々楽しく働いてます！舞人はいいお店だよ！







Love Clu

Maito special Interview

CLUB MAITO



六本木の人気高級店、CLUB 舞人のキャストにインタビュー。
お店の好きなところ、これからの目標など聞いてきました！

photos : toyo /photo retouch : Nakazono /design : Nakazawa

LightBaito（ライトバイト）は嬉しい機能が満載♥

今までなかった、女の子の笑顔を守れる**安全な求人サイトの3つのPoint！**



POINT 1 そもそも、LightBaito（ライトバイト）ってなに？

学生さん・OLさんがもっと気軽に働けるように！ライトバイトは、どんな女性でも働きやすい環境が整っているガールズバー・ラウンジを扱う求人サイトなんです♪

さらには【女の子目線】を大事にした可愛いサイトデザインが特徴！
お店の雰囲気を重視したい人向けのライトバイトにしかない検索方法や、高い安心感と優良店のみが掲載しているので、女の子の笑顔を守れる安全な求人サイトでもあるんです！

POINT 2 LightBaito（ライトバイト）の良いところを教えて！



デザインがオシャレで可愛い！

アパレルサイトを見ている感覚でお仕事を探す事ができます♪
今までのナイト求人では無かった可愛いデザインなので
街中や電車などで周りから見られても気にならない！



店内の雰囲気でお店選びができちゃう

条件よりも雰囲気重視の女の子の為の検索機能！
SNSで直感で"いいね"をつけるのと
同じように、これから働く場所も直感で見つける事ができます★

ライトバイトでオシャレにお仕事探ししてね♪



POINT 3 怪しいお店はないの？

ライトバイトでは、女の子が安心して応募できるように、
しっかり審査を行い、安全と判断された優良店舗のみを掲載しております。
なので、安心してお仕事探しができちゃうんです♪

ライトバイトでのお仕事探しはコチラから検索！

https://lightbaito.com/ ライトバイト



気軽にお仕事したい女の子の為のライトバイト
LightBaito
首都圏
関西
LightBaito
ライトバイト
ガールズバー＆ラウンジの専門求人サイト



えれな × れい
ランス スペシャル対談

スタッフ:将来の夢は??

えれな:普通に結婚したい!結婚して子ども5人くらいほしい(笑)大家族がいい〜!賑やかな明るい家庭がいい。20代のうちにそれができたとして、子どもが大きくなったら一緒に遊びたい。
れい:そやな〜綺麗でいたいよな。
えれな:そう。

スタッフ:その願望はもしかして自分に兄妹多いからとかですか?

れい:私は、一人っ子やから。兄妹が多いのは憧れ。
えれな:えれなは4人兄妹!

スタッフ:兄妹多いと楽しそうですよね。

えれな:家族と言えば、この前えれなが小悪魔agehaに出た時に、お母さんが、「えれながまだ小さい頃に見てた雑誌にえれなが載ってて嬉しい」って言ってくれた。

スタッフ:良い話〜!親孝行だね!

えれな:小悪魔agehaってみんな見てましたよね。雑誌見て真似してメイクして化けもんになってた(笑)
れい:なんでか分からんけどセットサロン行ってみるとかしたよな(笑)何も用事ないのに。プリクラだけ撮るみたいな(笑)全盛期だったもんな〜。ももえりちゃん、さくりなちゃん時代。
えれな:無駄に髪染めたりな(笑)えれなは、さとみんがめっちゃ好きで握手会とかも行ったことある!小学校の時からキャバ嬢ってお金稼げるんだろうなってイメージがあって、その理由だけでキャバ嬢になってみたかった♡

スタッフ:じゃあ今、夢がかなった感じ?

えれな:ですね〜その頃からたぶん金欲がすごくて(笑)

スタッフ:美容について気遣っている事は?

れい:最近エステ行ってます!
えれな:えれなは整体とかマッサージとか行ってる〜。

れい:週1でマッサージとか小顔矯正とか、1週間に1回リセットできるようにしてる。

スタッフ:毎日やってる事はある?

れい:EMS!美顔器が良かったからそれも買った!あれめっちゃ気持ちいいの〜♡
えれな:でもそういう感じ。化粧落とす時に、ルミスパっていうのやってて綺麗に全部とれるやつは毎日やってる。化粧水の入りとかもめっちゃ良くなるよ!

スタッフ:食事で気をつけてる事は?

えれな:え〜やってないですよ〜、やばいなと思ったら食べないくらい。
れい:ん〜私は野菜から食べるようにする!食べる順番とかで変わってきたらいいなぁみたいな(笑)

スタッフ:変わってきたらいいなぁ(笑)願望なんだね(笑)
じゃあ、好きな男性のタイプは?

えれな:変な人!AB型の人(笑)面白い人が好きなんだよね、そこでそんな事するんやって、予想外な人が好き。えれな、タイプとか無いと思う!結構一目ぼれとかするから。そういう運命とか感じたいタイプ♡♡

スタッフ:一目ぼれすること多いの?

えれな:そうだなー今までは2人くらい。

スタッフ:でも一目ぼれの人と付き合えるの?

えれな:ん〜そういう人ってまたどっかで会えたりするんですよね♡そういう運命感じたら、自分から行っちゃう♡
れい:私は尽くしてくれる人が好き!全然タイプとかじゃなくても愛されてるなって思ったら好きになる♡追っかけられた〜い♡その方が幸せになれる♡
えれな:あ〜。えれなは追っかけるタイプかも!
れい:追っかけてる方が、楽しいな!
えれな:ねっ!めっちゃ好き好き〜♡ってされると冷めちゃう(笑)
れい:安心感はあるけどな♡

Talk!!Talk!!
CLUB REIMS Erena♥Rei

KININARU Questions & Talk!!

スタッフ:ランスについて教えてください！

えれな:とにかく働きやすいかな。めっちゃ働きやすい！
れい:オープン当初は忙しかったけど、もうだいぶ落ち着いたよな？
えれな:うん！全然落ち着いた。最初は本当にバタバタしてて。
れい:気が立ちすぎてて、オープン当初は全然寝られんかった。周りがはやし立ててくるから。自分らどっちがNo.1なん？頑張れよ。みたいな。あったよな？そういうの。
えれな:うん、あった〜。別にそんな事ないんですよ。バチバチみたいなのは。でもそうやって想像して盛り上がってるお客様も結構いたかなぁ。

スタッフ:え、じゃあれいさんの卓でシャンパン入ってるからえれなちゃんにも入れようかなとか？

えれな:あ、それは無いんですけど途中経過とかについて「どうなん？」って聞いてきたり(笑)
れい:本当に。オープンの時のインスタストーリーがどっちも、シャンパン、シャンパン、タワー、タワー！みたいな動画で！(笑)
えれな:タワーするのも、れいちゃんがするから、えれなもせないかんやろって。私は全然タワーする気なくって、でもお客様はやろう、みたいな。しかも同じ日に(笑)

スタッフ:たしかにどっちのストーリー見ても、すごかったですよね！

れい:でも、もうそれも懐かしいなぁ。
えれな:うん！懐かしい！今は落ち着いて。最初の頃は話す暇もなかったよね？
えれな・れい:なかった…。(同時)
えれな:「おはよう〜」って言ってる間に席移動〜みたいな(笑)
れい:常に次の日の事も考えなあかんかったから。
えれな:あ〜ねぇ〜ほんとにねぇ〜
れい:あたしは寝られへんかった！明日の事考えな！って。
えれな:なるなる〜〜〜〜
れい:なぁ！なるよなぁ！最初の何週間、きつかったなぁ。
えれな:しかも、りょうさんのあとのお店やから、それがなおさら期待されてそこにえれなとれいちゃんが行くんだって！ってなって、誰がすごいの？って。やっぱりょうさんの居たあとの店やし期待がすごかった。

スタッフ:やっぱりプレッシャーとかありました？

えれな:あった〜。
れい:私はりょうさんと働いた事もなかったし、エースグループが分かってない状態でぽんって入ったから、「え、どうしよ〜やばいやん！」みたいな！(笑)

スタッフ:れいちゃんとえれなちゃんがすごすぎて、もうついていけないって引退したキャバ嬢もいたみたいだよ。

えれな・れい:えぇ〜〜〜！

スタッフ:自分たちの知らないところで引退してた子もいたんですよ(笑)

れい:たぶんうちらその頃、酔っ払っとったよな(笑)
えれな:うん(笑)

スタッフ:えれなさんも結構お酒飲むんですか？

えれな:めっちゃ、飲みます！強いんかなぁ〜。でもれいちゃんも強いと思います。
れい:酔っ払ってからでも飲んでるもんな。
えれな:うん。ずっと飲んでないといけないから。

スタッフ:ひぇ〜〜〜〜すごいですね！

えれな:でも逆に潰れてる女の子とか見ると、えーって思っちゃう。なんか営業終わってからやったらいいけど、仕事中にそれは・・・。
自分がどれくらい飲めるかって加減すればいいだけだから。

スタッフ:プロ！！！

えれな:めっちゃ邪魔やし！！！(笑)
れい:自分で加減できる事やもんな。でも潰れてる子って毎回潰れてるよな？

えれな:うん！！
れい:たぶん加減が分からんくて、毎回同じ子が同じところで寝るイメージ。
えれな:なんでやろね？なんで？なんでかなぁ(笑)

スタッフ:2人は潰れることはないの？

れい:潰れるくらいなら帰る！(笑)

スタッフ:そうですよね(笑)SNS見て遊びにくるお客様とか多いですか？

えれな:たまにたまに！

スタッフ:女の子のお客様とかも？

れい:居ますね！だいたい女の子のおるとこはハッピーセットやもんな。

スタッフ:ハッピーセット??

れい:そう、えれなちゃんれいちゃんでー！ってセットで呼ばれることが多いから、ハッピーセット♡

スタッフ:女の子だけで来るの？

えれな:お客様と来たり！あ、この前のお客様すごくなかったですか？
相席バーで知り合った人連れて来て、60万くらい使ってましたよね(笑)
れい:え！あれ相席バーで知り合ったん！？初めて知ってんけど！
えれな:そう、初対面で、男の子達がキャバクラ行くって言うから「じゃあランス行こう！」って言って連れてきてくれて(笑)

スタッフ:みんなが初対面！(笑)それで60万ってすごい！

えれな:そう。だからあの女の子達はえれな達よりキャバ嬢やったと思う(笑)

スタッフ:すごい時代ですね！

れい:会社同じとかかと思ってた。
えれな:ね！えれなもそう思ってたんですけど〜。相席バーで知り合ったって言ってましたよ(笑)





8 目標としている人、憧れてる人

お母さんかな。お母さんの事は名前で呼んでて、超仲良し♡(笑)

9 将来の夢はなんですか？

幸せな結婚！20代後半から30歳までにはしたいなって♡



10 特技ってありますか？

ピアノ！10年くらいやってました。今でも、実家とか帰ると弾きたくなって弾いたりする〜。あとネイル検定も持ってるからネイルできます♡

11 今一番ハマってる事は？

ルパン遊び。(笑)飼っている犬が"ルパン"と"不二子"っていうんですけど、その子達と一緒に出かけて遊んだり。犬好きですね〜♡

12 これがないと無理！っていうアイテムってある？

携帯が無いと嫌だけどー・・・あ、いつもつけてるアクセサリーかな！好きなアクセサリーブランドは、今もつけてるハリーウィンストン♡アクセサリーをつけないと落ち着かないから、いつも必ずつけて出かけてる！

13 ストレス発散方法は？

仕事でストレス発散してる！酔っ払っていぇーい！ってやってる時とか(笑)最近は控えてるんだけど、お酒は結構飲める方でお酒強いねって周りに言われる！

14 幸せを感じる瞬間は？

給料日！(笑)あとは旅行してる時ですかね！今まで行った所で癒されたのはフィリピンのエルニド！めっちゃ海が綺麗だった。リゾートが好きですね。ダイビングしたりとか、ビキニでシュノーケルして泳いだったりしてます(笑)日焼け止めも塗らんと遊んじゃう(笑)

15 好きな言葉は？

思いやり♡

Reims KININARU!! !?

れいちゃんに気になる15の質問

Rei♥15Questions to worry about

1 キャバ嬢になろうと思ったきっかけは？

「貯金したい！」っていう気持ちがあったのがきっかけかな。年上の女の人達がキャバクラで勤めてて、めっちゃお金貯められるっていうイメージがあったから！体験入店も18歳の時に1人で行って1件目ですぐ決めた。すぐ入店したいです〜って言ったの！早く決めちゃえ〜って思って（笑）どういうお店が良いのかも判断がつかなかったし、とりあえずあれこれ回るのがめんどくさかったから（笑）

2 キャバクラをやっていて良かった事は？

貯金とかお金のことは置いといて、指名してくれたお客様が「楽しかった！」って喜んで帰ってくれた時は良かったなぁって思うし、やりがいを感じますね。

3 ランスに移籍してきてどうですか？

３ヶ月くらい経ってやっと慣れてきました。感じたのは、会社がめっちゃ情熱的。頑張ろう！お店を盛り上げよう！っていう意識がすごい。あとは、お店の中に「まぁいいや」って適当にやってる女の子がいなくて、みんな「頑張らな、頑張らな」って思ってる子ばかりで女の子の意識もめっちゃ高い！

4 仕事を頑張る為のモチベーション管理ってどうやってやってるの？

休んだら後悔するって思ってる！このお客様が今日来てくれようとしとったな、とか出勤してたらこう売上あがってたな。とか考えたら、絶対休んだらあかんなって思って仕事頑張ってる！ほんまは休みたい日もあるけど（笑）

5 お店で TOPで居続ける秘訣は？

え〜なんやろぉ。連絡とか？自分がマメなのかはわからないけど、来たらちゃんと返すようにしてる。あとは負けず嫌いだから勝手に意識してるんだと思う。「あ、１番じゃなくなる、頑張らな！」って。でもそんな意識しすぎるってよりかはちゃんと毎日出勤するように心掛けてるかな。

6 好きなお酒はなんですか？

シャンパン！アルマンド系はやっぱり好き。中でもブランドブランが好き♡

7 自分を一言で表すと？

わがまま！（笑）





10 今一番ハマってる事は？

YouTubeを見る事かなぁ。昔からK-POPが好きだからカッコイイ人とか、可愛い人を見て癒されてる♪好きなアーティストはBTS（防弾少年団）と、BLACKPINK♡



11 幸せを感じる瞬間は？

ご飯を食べてるとき♡お肉とかも好きだけど、とにかく白ご飯が好き！！だから、白ご飯に合うおかずも好き（笑）でも、二十歳超えてからすぐ太るようになって。炭水化物控えなきゃいけないから、今すごく辛い（笑）

12 えれなちゃんのような完璧なスタイルをキープするためには？

え～完璧じゃないけど～やってることはやばいなって思ったら食べない事！！炭水化物を抜いたり。あとは、パーソナルトレーニングはちょこちょこ行ったりする！気休め程度だけど（笑）

13 マッサージとかエステは行く？

エステは行かないけど、整体とか小顔矯正とかは、頻繁にいく！お酒飲むしむくんじゃうから・・・。

14 人気キャストで居続ける秘訣は？

人気キャストっていう実感はないけど、自分を作らないことかな。嘘をつかない！お客さんに合わせてこういうキャラにしようとかは、一切ないんです。合う人とだけ楽しく飲めたらいいなって。だからみんなでワイワイ飲む感じが多いか♡

15 お客様を呼ぶための営業って何かしてるの？

何もしてない（笑）本当に営業もしないし、お店来てとか言わないし、お客様が来るのをただただ待つスタイル！会いたいと思ったら会いに来てくれるだろうなって思うし。無理して営業するとそれがストレスになるし、ストレスになる事は絶対しない！そのストレスってお客さんに伝わってしまうと思うから。ノーストレスでありのままの自分でお客様と接する事が大事だと思います♡

Reims KININARU!! えれなちゃんに気になる15の質問 !?

Erena♥15Questions to worry about

1 キャバ嬢になろうと思ったきっかけは？

やっぱりお金ですね。あとはなぜかえれなにもできるっていう自信があったの！短大に行ってたこともあったんだけど、キャバ嬢しながらだったから授業中もずっと寝てて(笑)単位とれんくて「辞めたいな」って言う前に辞めさせられちゃった(笑)

2 福岡から大阪へ来た理由は？

りょうさんが話題になる前からずっとインスタとか見てたんですよ。かわいいな～と思って。りょうさんのお店中洲では全然下りないシャンパンがよく下りてたから、こんなに売上を伸ばすお店ってどんなお店なんだろう？絶対えれなもいけるやんって思って。それですぐ大阪に出てきました。他のお店じゃなくて、りょうさんの居る「門」で働きたいの一択でした！

3 りょうさんは会ってみてどうでした？

そのままでした♡面接をしてくれたのもりょうさんで、今でもずっと私のことを可愛がってくれていて、りょうさんにはめっちゃ感謝しかないですね♡やっぱりカリスマだし、一緒に働いてた頃はそれが普通だったからわからなかったけど、りょうさんが辞めた今やっぱりすごいなって！憧れだし尊敬できる人ですね☆

4 大阪進出してみてどうでした？

いろんな人がいて楽しい！中洲とは全然違うかな。私に大阪に出てくる勇気があって良かったなって思います。早いうちにキャバ嬢しとって良かったなぁって♡

5 中洲と北新地の一番の違いは？

やっぱり客層ですね。たくさんある繁華街の中でも北新地はブランドだと思っていて、「門」のスタッフに昔言われたのが「北新地はお客様が女の子を選ぶ」って「お客様が女の子を選ぶから、女の子はいつも可愛くないといけないよ」って！そういう世界だから北新地で働き続けられる子と続かない子ってすごく分かれると思う。だから北新地で働けている事がえれなの自信になってるのかも♡

6 キャバクラをやっていて良かった事は？

人より努力した分の結果がそのまま目に見えるじゃないですか。お給料がそのままどさっともらえるのが嬉しい！いっぱい稼げた時は普通の袋じゃなくてでっかい紙袋とかに入れられたり(笑)あとは普通の仕事をしているよりもいろんな人に出会えるのがキャバクラの良い所だと思う！



7 逆に辛かった事は？

まぁ二日酔いですね(笑)二日酔いはとにかく我慢･･･。なにも考えんと、その日を過ごすだけ。お休みの日は一切お酒は飲まないよ！

8 好きなお酒はなんですか？

シャンパン！シャンパンの中だったらドンペリのラベイがおいしいから好き♡アルマンドも見た目がかわいいから好き～！

9 これがないと無理！っていうアイテムってある？

二日酔いにならない薬！ドクターフィールドっていうのを、たまに飲んでるよ♪酔っ払ったなって思ったときに飲むと、次の日がすごく楽なの～！



it Girl!

CLUB REIMS Erena♥Rei Interview



今、注目度No.1店舗REIMS（ランス）
惜しまれつつ閉店した「門」の跡地にオープンすることもあり、
オープン前から注目の的だったREIMS。
そのREIMSの絶対的エースのお二人がinLOVE初登場♡
お仕事の事、プライベートなこと、そしてオープン当初のこと…
たっぷりのボリュームで語っていただきます！

Model.ERENA,REI KISARAGI　Shop.clubREIMS/kitashinchi
photos：toyo ／ hair&make-up：memi
photo retouch：Nakazono ／ design：Nakazawa
衣装協力：maison de beaute



R





STYLING POINT

クールなオールブラックで
モードな印象に

適度な露出感がある肩あきデザイン、
全面にメッシュ素材を使用したフード付きパーカー。
ボディから袖にかけて張ったラインは今年のトレンド。
肩あき部分から下のギャザーもデザイン性が高い。
タイトなボトムはオールブラックにするだけでモードな印象に。
素材はレザーに近い光沢感もあり
存在感を放つスタイリング。
シンプルでタイト、動きやすいのが魅力的！

T

S



RIARA TRENDMIX STYLE

クールな雰囲気がスポーツMIX STYLEを引き立たせる 歌舞伎町のトップキャスト

セクシーなメリハリBODYを持つリアラちゃんが着こなすのは程よく露出があり、
体のラインが綺麗にでるSEXYスポーツスタイル。
動きやすさもオシャレさも兼ね備えたスポーツMIXファッションを紹介！

Model.RIARA Shop.LUCIEN / shinjuku



STYLING POINT

デザイン性に優れていて
機能性も抜群

ジムの中でもひときわ目立つこと間違いなし！
トロピカルとは一味違うフルーツ柄は
色彩に統一感があって派手すぎない一着。
素材も速乾性があるからとても機能的。
ボトムはタイトな作りで身体にしっかりとフィット！
締め付けすぎずに動きやすい。
切り替え部分にはメッシュ素材を使用。
レース調が可愛くデザイン性も高いのに、
これで通気性が確保され蒸れないのも嬉しい！

E

G



S



ENRIKE GYM STYLE

GYMに通いながらもお店は絶対に休まない 錦の最強BODY空間

週2回のパーソナルトレーナーをつけ、理想的な健康ボディを手に入れた錦No.1のエンリケちゃん！
Instagramでアップされる毎回違うトレーニングウェアにも注目が集まる。
機能性だけじゃなくデザインにもこだわった、オススメのトレーニングウェアをご紹介！

Model.ERI OGAWA Shop.Art's cafe/nishiki



新たな女性の美を追求せよ

美しく健康的なBODYに合うクールなワークアウトスタイル

空前のスポーツファッションブームに、あなたはどう乗る？
可愛いだけはもう飽きた。美しくかっこいい女になる為のワークアウトスタイルをご紹介。

photos : toyo / styling : YOTA / hair&make-up : Jun Hieda / photo retouch : Nakazono, Komine / design : Komine

LuLINE Magazine 通信♡ 第3弾

ルラインマガジンは
美容・ファッション・トレンド情報をお届け！
それだけでなく、キャバ嬢のアレコレ、
ナイトワーク事情を徹底調査し、発信しているメディアサイト♡
そんなルラインマガジンの一部分をインラブにてご紹介しちゃいます♪

第3弾のLuLINE Magazine通信は…

歌舞伎町にきて1年。
リエール在籍の
雨音ゆずちゃんに
独占インタビュー！



REALE（リエール）雨音ゆずちゃん



YUZU AMANE

PICK UP

広島から東京に進出して1年！雨音ゆずちゃん

PROFILE

Name：雨音 ゆず（あまね ゆず）
Shop：歌舞伎町 REALE（リエール）
Instagram：yuzupipi_official



東京進出から1年。東京に来て良かった事は？

良かった事は、有名な方と仲良くなる機会もあるから地元に帰ったらアイドルになれちゃう！笑 あの子と飲んだよとか、ライン交換したよとかっていうと、えーすごい！って。私は全然なにもしてないんだけど。笑
地元にいたら関われなかった人、経験できなかった事が東京にはたくさんあるから、出てきてすごく良かったなって思います♡

お酒が飲めるようになって何か変化はありましたか？

あります！！お酒が飲めるからつけるお客さんも増えたし、プライベートでも誘ってもらえる事が多くなった♡お客さんが「この子面白いから」って有名なキャバ嬢さんや、サパーの人に紹介してくれたり可愛がってもらったり。歌舞伎町にきていろんな壁にぶつかったけど、お酒が飲めるようになった事で自分の今までの殻がやぶけた感じがしますね！笑



大変だった事は？

お酒の飲みすぎで体を壊しました。。広島でキャバ嬢をやっていた頃より、お酒を飲む量が格段に増えました！笑
広島時代は、もともと飲みキャラじゃなかったので。体調崩す前、最長で36時間飲み続けた事がありました。笑

去年のLuLINEコンテンツに出演してくれました♡







雨音ゆずちゃんがモデルとして参加したルラインスペシャルコンテンツはこちらから！
今後もためになるトレンド情報・キャストインタビューなど様々なコンテンツを展開予定！お楽しみに♡



LuLINE Magazine

リアルナイトマガジン https://luline.jp/magazine/

記事をもっと詳しく見たい方はコチラから♡

ルラインマガジン



Q 新しく一條に加入する場合は？

A メンバーの満場一致で、声を掛けます！

最初は6、7人ぐらいで、ほぼ同期ぐらいのメンバーで仲の良かった子たちばかりでした！
そこから、某アイドルグループ方式で、1人卒業したら新メンバーが加入するみたいな感じで、卒業と新加入を繰り返してますね！でも、それだといい逸材が発掘される前に、卒業が相次ぐタイミングもあるじゃないですか。だから、日頃からアンテナを張ってます！キャリアも年齢もバラバラなので、交流も兼ねて、月に1回一條のメンバーで集まってご飯を食べながらミーティングをしているんです。その時に誰かが「○○ちゃんいいんじゃない？」
って言ったら、名前があがった子と関わりがないメンバーも多いので、その子とちょっとずつ交流を持つようにしてますね★ どんな子なんかなーって。満場一致した場合のみ、本人に声を掛けるってみんなで決めていて。本人には声を掛けるまで特に言わないので、「最近やたら話しかけてくるなー。」って思われてると思います(笑) 私は初期メンバーなので、下の子とは距離が離れ過ぎているので、年とか近い子が教育係じゃないけど、そういう感じで私が出てきたらいよいよみたいな感じもあって…、どうしても距離が出来てしまうので、その距離を埋めるために、年に1回は一條のメンバー全員で海外に行って、交流を深めてます！

Q りおなはどうやって決めたの？

A 仕事は切り替えが大事！だから強い名前が良かったの！

私が入店した時は今の倍くらい在籍している女の子が居て、どんな名前にしても既に在籍の子が居たんですよね。もちろん私の本名と同じ子も居たし、前にちょっとだけ働いたお店で使ってた名前の子も居たし。全然決まらないから、分厚い名前辞典みたいなのを渡されたんですよね（笑）名前が決まらなさすぎて実は、2日間だけ違う名前で働いたんですよ(笑) でもやっぱりしっくりこなくて、また分厚い名前辞典を見て…水商売ってラ行がいいって言われてたので、ラ行の名前で、性格がキツそうな名前が良かったんですよね！自分を偽らないといけないのが源氏名で、本名の自分と切り替える為の名前だから、強い名前が良かったんです★ それで探してて辞書の中から見つけました。本名が女の子にしかあり得ない名前なので、男女どっちにも使える名前っていうのも良かったんです。りおなって男の子でも居そうじゃないですか！ そういうのも含めてりおなが、いいかなって。気づいたら1日の間で、りおなでいる時間の方が増えてきて、自ずとしっくりくるようになりましたね♪





Q 今後源氏名をつける子にアドバイスを！

A 憧れの人と同じ源氏名をつけるのもいいかな♡

しっくりくる名前をつけるのもそうだし『りおな』なら『りおな』に成り切らなきゃダメじゃないですか。そういうのが描けるかっていうのも大事だと思います！ あとは、自分の名前を呼んじゃう女の子も居るじゃないですか。私も家族とか友達の前では、本名を呼んじゃいがちなので気持ちが分かるんですけど、それが不安な女の子は、最後の一文字を変えるとかにするのがいいと思います！ それと、家族とかに夜やってるのを言ってない子って、ラインの名前とか困ると思うんですよ！ そういう子は例えば、あやかって本名なら源氏名をあやにするとかがいいのかなって思います。そしたら、ラインの名前はあやにしておけばバレずに済みますよね♪ これから夜を始めるのであれば、憧れの人と同じ源氏名をつけるのもいいなと思います♡ 前に、「水商売を始めたきっかけがりおなちゃんだったからりおなで働いてます！」って言われたのが、私はすごく嬉しくて♡ 最初の方は明確な目標があった方が、頑張れるんじゃないかなと思いますね♡

＼ この他にも、まだまだ語られていない「一條」の秘密をりおなちゃんが語ってくれています！ ／

LULINE MAGAZINE

りおなちゃんの気になるインタビューの続きやナイト業界の豆知識、その他トレンド情報などLuLINE MagazineでCHECK♡

https://luline.jp/magazine/

ルラインマガジン



LULINE

全国の可愛い女の子続々追加中

もっといろんな女の子が見たい！
源氏名をチェック・参考にしたい！という方はLuLINEのキャスト一覧でチェックしてね♡

https://luline.jp/

ルライン



IN LOVE PRESENTS
キャバ嬢源氏名特集

一條りおなの源氏名に迫る



大阪・ミナミに圧倒的な存在感を誇っている“一條”軍団って!?
源氏名を“りおな”にした理由など！一條りおなちゃんがinLOVEだけに語ってくれました♪

RIONA ICHIJYO

Q 一條ができた経緯を教えてください

A 誘ってもらったのが最初の始まり！

最初私がお店に入った頃はみんな名前だけで苗字が無かったんです。でも働いている会社が大きくて系列店がいっぱいあるので、他のお店にも『りおなちゃん』っていう女の子が居て。その時に、女の子がいっぱい在籍しすぎて分からなくなるから、みたいな理由だと思うんですけど、会社の決まりで「みんな苗字を付けてください！」っていうのがある日突然決まったんですよね。当時の私は、キャバクラを長く続けるつもりが無かったので、かたくなに「りおなでいい！」って言ってたんですけど、苗字が無いと給料明細の時とかに間違えてしまう可能性があるのと、きちんとした理由がある上での決まりだって事が分かったので、苗字をつける事にしたんです。「じゃあどうしようかな？」って考えていた時に、当時仲良かった子たちの間で水商売っぽいから「みんなでイチジョウにしよう」って話があって、「りおなも一緒にしようよ！」って誘ってもらったのが、始まりなんです♪ そこから漢字をどうする？って話になって、漢字で一ってシンプルだから、條をあえて難しくした方がかっこいいかなって一條になりました★
今みたいな感じになるとは、当時は全然思ってなかったです。

SPECIAL INTERVIEW

－nanase－ NO.2 七瀬



Why&Advice

【Why?】美月に合う苗字を考えた時に**七瀬がしっくりきたから**つけました♡どっちが苗字でどっちが名前？ってなるのが良いなとも思っていて。それが**会話のネタにもなるから**♡【Advice】インパクトのある名前の方が覚えやすくていい！ あとは、呼びやすい名前、あだ名がつけやすい名前とか♪

Gentleman'z club / Mizuki Nanase

－ichijyo－ NO.3 一条



Why&Advice

【Why?】一条は、初めて働いたお店の社長と先輩達がつけてくれた♡【Advice】これから苗字をつける子は、**人と被らない方が印象に残りやすい**からいいと思うよ！

Fourty Five 45 / Hibiki Ichijyo

－amatsuka－ NO.4 天使



Why&Advice

【Why?】天使っていう苗字は、レイティスのりんちゃんにつけてもらいました♪【Advice】これから苗字をつけるのに悩んでいる子がいたら、私みたいな**キラキラにするのはやめた方がいい**よ！

Fourty Five 45 / Karen Amatsuka

－sakurai－ NO.5 桜井



Why&Advice

【Why?】当時のお店のボーイさんに、名前が野の花だったので「花と花でサクライとか良くない？」って言われて私に与えられた**選択肢は「桜井」か「櫻井」の2択**で、名刺の時面倒くさいので簡単な字にしました。【Advice】覚えてもらいやすい源氏名がいいと思います。私みたいに（笑）

N / Nonoka Sakurai

IN LOVE PRESENTS

キャバ嬢源氏名特集

キャバ嬢で多い苗字RANKING Best 5

キャバ嬢には必要不可欠な“源氏名”にFeature!

苗字ランキングや、**一條りおな**の源氏名に隠された裏話など、inLOVEが徹底調査＆一挙大公開しちゃいます♡

composition: Ai, kaho ／ design : Komine

NO.1 常に人気上位をキープ！ 源氏名ナンバーワンはコレだ！ 一ノ瀬 —ichinose—

Why&Advice

【Why?】一ノ瀬はその時憧れていた先輩の名前で、私もその人みたいになりたいと思い使わせてもらいました。**【Advice】**似ている名前が多いので、**誰もが聞いたら1回で覚えてもらえる名前**がいいと思います!!

KINGDOM QUEEN / Rena Ichinose





Why&Advice

【Why?】恋って名前をそもそもつけたくて、それに合う苗字は三文字の方がバランスいいかなと思って、一ノ瀬にしました！**【Advice】**最近だったら、**変わった名前だったりする方が目立つ**し覚えてもらえるのでいいと思う！

Lalah / Ren Ichinose

Let's Halloween

— Style.03 —

ASAHIは…

なりきり系 HALLOWEEN

せっかくやるならトコトンなりきれ♡
ハイクオリティなオードリー風コスに誰もが振り返る事間違いなし♪





{ ASAHI・HAIRMAKE }

実はベリーショートでもできるのがこのヘップバーンスタイル☆前髪はアップでもオンザでも大きめに流しても何でも似合う！オードリーメイクで最も特徴的なのが、まっすぐラインの太眉。アイラインは目尻を跳ね上げてキャットアイにするのがオードリー風♡


Hallow
Model.ASAHI Shop. 横浜 レッドシューズ/yokohama


NAME PLATE
NAME PLATE
Rude Girl
Rude Girl

Let's HalloWeen
— Style.02 —

NOAとMIRAIは…

あざと可愛い系 HALLOWEEN

デザインが可愛すぎるオシャレなメイドコスで
その場にいる誰よりも可愛く♡みんなの視線を2人占め！







{ NOA・HAIRMAKE }

可愛いコスにはタレ目メイクが絶対！普段より濃いめのラインもハロウィンなら逆にあり◎リップの色もハッキリした発色がいい物を選んでね！ヘアスタイルは下ろしても可愛いけど普段できないスタイルに挑戦してみよう！

{ MIRAI・HAIRMAKE }

あざと可愛いヘアと言ったら、やっぱりツインテール！だからと言って二つに結ぶだけはちょっとダサい↓↓ 短い髪にはネジリを加えてルーズなボリューム感を！トップの毛束もルーズに引き出し、毛束が見えるくらいが丁度いい！

Model. NOA OHSAKI Shop. NOW/shinjuku
Model. MIRAI YUZUKI Shop. 美人茶屋 新宿 /shinjuku

Rude Girl





Let's HalloWeen

— Style.01 —

YURIとKIYOMIは…

にこいち系 HALLOWEEN

仲良しな友達とやったら、絶対に可愛いPOPなバグズコスチューム！
モテ意識より友達と楽しむのがにこいち系ハロウィンの楽しみ方♡







{ YURI・HAIRMAKE }

ゆりちゃん着用のコスはてんとう虫だから赤系メイクで。赤のアイシャドウは比較的使用しやすいからまぶた全体に。ラメが多めのアイシャドウを選べば華やかになり夜でも目立つ♪タイトめなコスには、ボリュームのあるヘアスタイルがおすすめ♡

{ KIYOMI・HAIRMAKE }

きよみちゃん着用のコスは蜂がテーマ。蜂コスの色に合わせて目尻にイエローのアイシャドウをON！いつものメイクに色をのせるだけでも雰囲気が変わるから、メイクを変えすぎたくない子にはピッタリ♪カチューシャは前髪をアップにしても可愛い☆

Model.YURI/KIYOMI　Shop.azian club/shinjuku





今年のハロウィン何着る!?

inLOVE的、ハロウィンコスチューム

Trick or treart! 今年もハロウィンの季節がやってきた!
お揃いで楽しむもよし、トコトンなりきるもよし♡ハロウィンを楽しむ為の3 stylesをご紹介!

STYLE 01 Halloween

ゆり＆きよみ
×
にこいちバグズ

STYLE 02 Halloween

桜咲乃愛＆唯月みらい
×
あざかわメイド

STYLE 03 Halloween

あさひ
×
なりきりオードリー

photos : toyo / styling : Kaho / hair&make-up : Jun Hieda / photo retouch : Nakazono, Komine / design : Komine

体入求人もナイト情報もキャバ嬢情報もチェックするなら全部ここ♡

CHECK IT OUT!!

体入ドットコム Tainew.com

キャバクラ体入情報をチェックするなら

アクセス & 業界知名度 No.1!!



掲載店舗数5000件以上の体験入店専門の求人サイト。

様々な検索機能で自分に合ったお店を見つけられて
空いた時間に即体入ができちゃうよ♡

中々聞けないナイトワークの疑問に答えるコンテンツも
あるので全て体入ドットコムが解決してくれちゃいます！



CHECK IT OUT!!

LuLINE

キャバ嬢・ナイト情報をチェックするなら

**「輝きたいすべての女性のために」をコンセプトにした
キャバクラ情報ポータルサイト**

気になるあのキャバ嬢、人気有名店舗などのナイト情報が
盛り沢山！全国の可愛いキャバ嬢・キャバクラ店舗が続々と
追加掲載中されてます♪

それだけではなく
ナイト業界に関する情報やトレンドの情報などを配信する
「LuLINE Magazine」など
見応えたっぷりのポータルサイトです！



CHECK IT OUT!!

inLOVE

他では見られないキャバ嬢の一面をチェックするなら

ナイト業界に新しい風を吹き込む ルラインスタイルブック



毎号大好評の LuLINE スタイルブック inLOVE。

有名キャストによる海外撮影、
気になるあの子のピックアップ企画など、
可愛い女の子を見たいならインラブ♡
無料取寄せ・無料配送でお届け !!



体入ドットコム Tainew.com
体入ドットコム
https://www.tainew.com/

LuLINE
ルライン
https://luline.jp/

inLOVE
ルライン インラブ
https://luline.jp/inlove/

インタビューテーマ「お店の好きなところは？」



にいな

リニューアルもして綺麗になり、楽しく働けるのが魅力です！

CLUB KING
東京都足立区千住 3-36 桝屋ビル 3F
☎090-7417-3208



きよみ

みんな可愛くてフレンドリーで明るいところ♡黒服さんとかお酒一緒に
飲んでくれるからワイワイしてノリが良いところも好き♡居心地がよい！

azian club
東京都新宿区歌舞伎町 2-10-1 石黒商事ビル B1F
☎03-3202-4443



華沢 友里奈

お客様とみんなで楽しく飲める雰囲気が良いところ♪

美人茶屋 離宮
東京都港区六本木 3-10-9　三経 28 ビル 1F
☎03-6440-9318

Autumn 2018

CAST RANKING

04 RANKING



Mei Hazuki

葉月 芽生

一番好きなのは内装かな♪大箱だし東京で一番大きくておしゃれで
落ち着く空間。そして女の子たちが良い子でとにかくみんな仲良し♡

美人茶屋 六本木
東京都港区六本木 3-14-11　ケントスビル 7.8.9F
☎03-5772-0666

05 RANKING



Yuki Ichijo

一条 ゆき

お店が広くてキレイなところと女の子同士が仲良くて
働きやすいとこかな♡アマテラスだーい好き！

AMATERAS
東京都新宿区歌舞伎町 2-23-12 チェックメイトビル B1
☎03-3204-1248

08 RANKING



Tsubasa

つばさ

自由が利くところと、融通も利くところ！働きやすさ抜群♡

FUKURO
千葉県船橋市西船 4-21-4　平野ビル 2 階・3 階
☎047-407-1413

09 RANKING



Sari Kurosaki

黒咲 サリー

世界一の会長と優しい従業員と可愛いキャスト♡

revju
東京都新宿区歌舞伎町 2-10-7　ダイヤモンドビル B2F
☎03-5155-9577

No.2
RANKING



Hibiki Ichijyo

一条響

いつも応援してくれる皆様ありがとうございます♡
お店の好きなところは改装してキラキラになったところ

Fourty Five 45
東京都新宿区歌舞伎町 1-9-6
三経 32 ビル M 2F
☎03-5155-5245

No.3
RANKING



Emiri Aizawa

愛沢えみり

45 は楽しくて笑顔いっぱいなところが大好き♡
女の子もスタッフもお客様も、うーん…全部大好き♡

Fourty Five 45
東京都新宿区歌舞伎町 1-9-6
三経 32 ビル M 2F
☎03-5155-5245

Autumn 2018

CAST RANKING

キャバクラ情報サイト「LuLINE」が選んだキャストランキングをご紹介！

インタビューテーマ「お店の好きなところは？」



Karen Amatsuka

天使かれん

みんなが仲が良いところ♡

Fourty Five 45

東京都新宿区歌舞伎町 1-9-6 三経 32 ビル M 2F ☎03-5155-5245

MOEKA INTERVIEW

本音で語る 貴咲モエカの働き方。

オールドジャッポーネで働いてもうすぐ4年、働き方も考え方も変わった。

――今回の撮影の率直な感想をお願いします！

すごく楽しかったです！ただ暑かった～（撮影時期：7月末）。とくに印象に残っているのが、ビレッジイレブンファクトリーでの撮影です！店員さん達がみんなすごく良い人ばかりで印象的でした！あの時買ったアイシャドウも愛用しています♡ プロのメイクさんにメイクをしてもらったのも初めての事で、すごく新鮮だった♡

韓国風メイクにも初めてチャレンジしたんですけど、自分じゃ出来ないメイクだから嬉しかった♪

後は、ご飯が全部美味しかった！その中でも豚足は衝撃的に美味しかった♡ 日本には無い感じでめちゃくちゃ美味しかったです！定番だけどサムギョプサルも卵チム（韓国風の茶碗蒸し）も美味しかった♪

――グループで3年連続ナンバーワン！3年連続で売上も更新してると聞きましたが、その秘訣は？

やっぱり一番は、誕生日の月間売上を塗り替えた時に、毎年意識してるわけじゃないけど、自分的に去年より下がりたくないと思っていて。で、結果的に蓋を開けてみたら年間売上も更新してるみたいな感じですかね。月によっては良くない日もあるけど、アベレージでいったら右肩上がりです。

――今のお店に入ってどれぐらい？

後3か月くらいで4年です。キャバクラを始めた一番最初は、個人経営の小さいお店に居て、その後はプリンスグループのレッドシューズ、響グループのエスポワールと移って、今のお店に入店しました！

――お客様と接する中で気をつけている事は？

ひとりのお客様にばっかり頼るんじゃなくて、組数を呼べるようにしています。道外から来るお客様は羽振りのいいお客様が多いから、月に一回来た時は頼る事もあるけど、基本的に普段はひとりのお客様に頼ったりはしないです。切れた時がイヤだし、頼り過ぎたらお客様の負担になっちゃうかもしれないし…。だからかな？長いお客様が多いですね。長いお客様で6年とか？キャバクラ始めた当初から、指名してくださってるお客様もいて。誕生日が来る度に、「何回目だっけ？お祝いするの。」って話したりします（笑）

後は、まめに営業ラインはしません！お客様から来たものに関しては、気づいたら返すようにしてるんですけど、自分から営業ラインをしたりはしないですね。（営業ラインと呼ばれるようなものはほとんどしないけど、何気ないラインはするかも？）だから、自分ではまめな方だとは思わないですね（笑）

――同伴をしてもらうコツは？

イベントノルマとかがある時は、「この日同伴して♡ イベントあるから！」って素直にお願いしちゃいます（笑）後は、ラインでご飯行こうとはあんまり言わないですね！お店に来てくれた時に直接、「次はいつご飯行ける？」って聞くようにしてます。その方が確実だから（笑）「じゃあいついつ空けておくからね！」って。ラインで聞くと、空いてる日連絡するね～って流れちゃうことも多いから、その場でいつ行ける？って予定を決めちゃいます。後は、お客様から「この日空いてる？」って誘ってくれたりもします！事前に予定を聞いてくれるお客様は、道外から来るお客様が多いです。出張で来る人が殆どなので、出張の日程が決まったら誘ってくれる感じ。素直に同伴してってお願いするのはイベントの時だけかなぁ。イベントで浴衣を着て居るのに待機しているのとか、同伴してないとかは恥ずかしいから…。お店から何か言われる訳ではないけど、自分的にイヤで。なので基本的に出勤する時は、同伴するようにしてますね☆

――キャバクラを始めたきっかけは？

専門学生の時に、普通にバイトを探していたんです。その時、友達がニュークラブで働いていて。一日体験来てみれば？って誘われて、すごい軽い気持ちで体入に行ってそのまま入店しました！とりあえず、バイト決まるまでって思って（笑）そもそも、想像してた仕事と全然違ったんですよね！最初は、「めっちゃ触られるんでしょ～」とか、「やばい仕事なんじゃないか…。」とか不安がありました！でも、働いてみたら全然そんなことなくて（笑）元々お酒も嫌いじゃなかったし、働いてみたら楽しくて合ってたのかなって思います☆ そのお店はニュークラブだけど、パブみたいなお店で女の子も少ないし、売上が全然少なくても一番になるようなお店で。そこで、入って2ヵ月ぐらいで一番になれて☆ でも、今と比べたら7分の1ぐらいの売上だったんですけどね（笑）当時の売上で今のお店に居たら、ナンバー圏外なんだろうけど、そのお店はそれでもナンバーワンになれたからその時、「えっ楽しいかも♡」って思って、そこからですかね。やりがいを感じるようになったのは☆

――エリアGに移籍しようと思った理由は？

ニュークラブメインのグループで、一番になりたいなって。ポイント制のお店はイヤで、売上制のお店がいいなって思ったのもあってエリアGに入店する事にしました☆ありがたいことに、他のお店からも声をかけて頂いていたんですが、エリアGに決めた理由は、現在の副社長の熱意ですかね（笑）「今、どこに居ますか？」って毎日連絡が来て「アフターで○○に居ます。」とか「友達と○○にいます。」って言うと、「行ってもいいですか？」って。入るって確定してるわけじゃないから、時間使ってもらうのも申し訳ないですって何度も断ってるのに「そういうつもりじゃないんで！ただ一緒に飲みたいだけです。」っていうから、あ～本当にお酒が好きな人なんだって思ってたんです。でもいざ一緒に働いてみたら、そんなにお酒強くないからビックリして（笑）あっ頑張ってくれてたんだなって気づきました！結局その熱意に負けて入店して今に至ります。入店当初は、他店舗から集めた看板嬢揃いだったので、激戦で大変でした。でも看板嬢候補だった女の子は、みんな辞めていっちゃって。やっぱり自分が一番になりたいって女の子ばっかりだったし、売上ある女の子ばっかりだったから、他のお店だったら一番になれるのにって。私も気持ちは揺らいだけど、根をはって頑張ったんですよね！私が辞めていたら、誰か他の子が残っていたんじゃないかなって思います（笑）それぐらい激戦だったなぁ…、何度も心折れそうになったし。しかも移籍前のグループは、クラブメインの客層だったからエリアGはお店の色が違いすぎてちょっと…って切れたお客様も多くて。でも、それも覚悟した上で移籍したからそこで頑張ろうと思いました！

――今後の目標は？

今はがっつりプレイヤーだけど、後々は女の子の教育とかサポートが出来るようになれればいいなぁって考えてます☆ママってなるとまだ年齢的にも若すぎるので厳しいと思うんですけど、女の子やお店をマネージメントできる立ち位置になれたらって思います。今よりもお給料は下がるかもしれないけど、自分のお客様は呼んだりお誕生日はやりつつ、お店の女の子にお客様を振ってあげたりとかサポート出来るような立場になれたらいいなって。本当は、結婚して夜の仕事を辞めるのがめっちゃ理想だったんですけど、今の会社が好きすぎて、ずっと関わっていきたいなって。夜の仕事にもずっと関わっていけたらなって思っていて、それこそ以前働いていたグループの女性の方が、ゼネラルマネージャーという立ち位置で色んなお客様の席についている姿を見て、プレイヤーをあがってから、そういう風に働くのも楽しそうだなって♡ ずっとプレイヤーをやっていくのは色々大変だと思うけど、マネージメントって立ち位置だったらお客様の席にも付けるしいいかなって♡ えみりさんのプレイヤーをあがって女の子をサポートする立場になっている姿を見て、かっこいいなって思います。売上は右肩上がりでも、絶対にいつか気持ち的な限界がくるからそうなった時に、今までは結婚して辞める！って思っていましたが、性格上絶対に働いていないと無理だし、結婚が全てじゃないかなって今は思うようになりました。せっかくこの仕事に出会えて、ここまで頑張ってこれたから自分で何かやってみたいっていう気持ちもあって。なので、小学生みたいな夢だけど社長になりたいんです（笑）従業員が少なくてもいいから、社長って呼ばれたいです（笑）

――ボーテの活動について教えてください。

キャバ嬢で撮影の為に東京に行くことって中々ないじゃないですか。普通だったらすすきのから出ないし、東京に行くってなっても、遊びに行くだけですし。でも、ボーテに所属してからここ一年半くらい、撮影で呼んで頂ける事が増えてすごく嬉しいです！仕事で東京に行くとか憧れてたので（笑）移動は大変だけど、暇だと色々考えちゃうので、余計なことを考えなくて済むから少しくらい忙しい方が好きなんです。それに、色んな所に行って色んなキャバ嬢さんに会うのは刺激がもらえてすごく楽しいです♡ 後、東京に行った時には系列店が歌舞伎町にあるので、刺激をもらいに行ってたまに働いてます（笑）実は、周年の時だけ歌舞伎町にある系列のオレンジテラスに出勤してるんです！東京のお客様も来てくれたりして楽しくて♡ 東京に行けば周年って理由でシャンパンがたくさん入るしね♡（笑）そういう経験が出来るのは、グループが大きいから出来ることだなって感謝してます♡

Profile

MOEKA KISAKI ／ 貴咲モエカ（キサキ モエカ） 北海道・すすきのでは知らない人はいない有名キャバ嬢。
グループ歴代最高売上を3年連続更新し、Instagramのフォロワー数はすすきのNo.1。maison de beauteのモデルとしても活躍。

Old Giappone（オールド ジャッポーネ）
〒064-0804 北海道札幌市中央区南4条西3丁目 LC16番館4F TEL：011-522-5960 ／ 営業時間 20:00-LAST


MOEKA
SEOUL TREND
移籍したお店は、看板嬢揃いの激戦店…
辛かったけど諦めずに頑張ってきて良かった!
夜の仕事にずっと関わっていきたい
後々は女の子をサポート出来る様な立場になりたいな



超最新トレンドスポットの Night Bar

オシャレ空間で韓国の夜を堪能♡

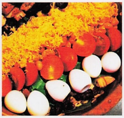
\ OPENほやほや！ホテルに併設されたダイニングバーで韓国の夜を充実させよう♪ /

オシャレで洗練されたインテリアが印象的なダイニングバー。少し派手くらいのファッションでも問題なし。
とびっきりのオシャレをして行きたい、韓国で注目のホットスポット♡









美味しいイタリアンとお酒が楽しめる人気のダイニングバー

サラダもお肉もデザートも！どれをとっても全部が美味しい！イタリアンだけど韓国のテイストもちょっぴり入っている料理はここでしか食べる事のできない味。

映画のワンシーンのようなインテリアにも注目！

入り口から店内まで、全てがオシャレ♡ 場所によってインテリアのイメージが違うから、いろんな場所でオシャレな写真が撮れちゃう！ホテルの内装も可愛いので、ちょっと変わったホテルに泊まりたい人には、宿泊するのもオススメ♡

NIGHT HOT SPOT

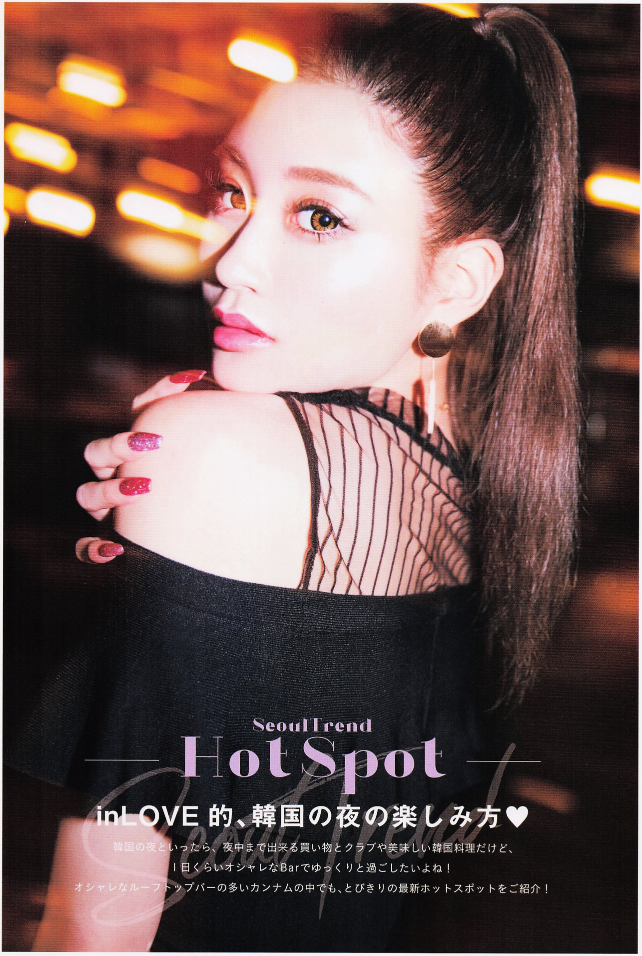
C156 シー156

ソウル市広津区東一路156（서울시 광진구 동일로 156）
tel.010-2996-0060 ／ 営業時間 11:00-25:00









SeoulTrend

Hot Spot

inLOVE 的、韓国の夜の楽しみ方♥

韓国の夜といったら、夜中まで出来る買い物とクラブや美味しい韓国料理だけど、
1日くらいオシャレなBarでゆっくりと過ごしたいよね！
オシャレなルーフトップバーの多いカンナムの中でも、とびきりの最新ホットスポットをご紹介！


PINK
PINK
#glamourpink
#soohyang
#mypink
I believe
the happy
girls are
the prettiest
one thing
you think
can not do.
Fail at it.

SeoulTrend

Make up

最新韓国メイクチョアメイクに挑戦

韓国ではオルチャンメイクが進化中！“チョア＝いいね！”メイクが韓国女子のトレンド。
プロのヘアメイクアップアーティストが教える、チョアメイクのポイント、それに合ったコスメを大公開！





柔らかく軽いテクスチャーで しっかりエアフィット

CLIO / Pro Single Shadow

指でポンポンとのせるだけで、目元を動かすたび輝く女性らしい仕上がりに。繊細なラメがシワの多い目元に塗ってもヨレず、均等に密着しラメも飛ばないと人気！

乾燥肌にオススメ！



どの角度から見ても輝く 美肌の高保湿クッションファンデ

3CE / Tinted Moisture Cushion CC

少量を素早くスポンジで内側から外側に細かく叩き込んでいくと、綺麗なマットな肌へ。乾燥している肌に水分膜を形成してくれるのもこれからの時期に嬉しい優れもの◎



シックさがにじみ出る 上品なマットカラー

3CE / Mood Recipe Matte Lip

最初にコンシーラーで唇の輪郭を消す。唇の中央部分から塗り左右に広げていくとマットでクリーミーな質感に。1〜2度の塗りだけで存在感のある鮮明な発色に！

一度使ったら癖になるムースアイシャドー



柔らかいテクスチャーが 作りだすクリアな発色とツヤ感

3CE / Pot Eye shadow

オレンジ強めのゴールドのムースアイシャドーを、まぶた全体に薄くのせる。目尻側を濃く発色させることで、深みと光沢と奥行きのある生き生きとした目元へ。



肌の中から光輝くような スティックタイプのハイライト

3CE / Bright Beam Stick

手を汚さずピンポイントにがっつりのせられるハイライト。光沢を出したい部位に優しく馴染ませ透ける発色へ♪メイクの順番を気にせず使用できるのも嬉しい。



＼ 今回の韓国メイクを教えてくれたのは ／

ヘアメイクアップアーティスト JUN HIEDAさん

名古屋でヘアーサロン「IB Hair」でスタート。上京後、ヘアーサロン「VOICE」の代表を務め現在フリーのヘアメイクアーティストとして更に活動幅を広げている。ヘアーサロン「GLAMB 本店」にも出勤しているのでお仕事の依頼はこちらまで。【 tel.03-3207-8100 】



Soohyang スヒャン

ソウル特別市江南区新沙洞 551-8
(서울특별시 강남구 신사동 551-8)
tel.02-516-5518 ／ 営業時間 11:00-20:00



美容先進国のコスメ事情を知りたい♡

日本未上陸の最新コスメショップをチェック！

COSMETIC SHOP

VILLAGE 11 FACTORY

ビレッジ・イレブン・ファクトリー

ソウル特別市江南区新沙洞 546-11（서울특별시 강남구 신사동 546-11）

tel.02-541-7563 ／ 営業時間 11:00-22:00

お店に入るとそこはコスメ工場！ワクワクする世界観と可愛い店内にテンションがあがる！

“化粧品を開発する変わり者博士の工場”をコンセプトにしたカロスキルにあるコスメショップ。一風変わったインテリアがオシャレで可愛いとSNSで話題♪店内は自撮りスペースも満載で、お買い物だけじゃなくフォトスペースとしても人気。食事もできるカフェや体験ブースなど、ショッピング以外にも楽しめる要素が満載で、従来のコスメショップにはなかった楽しみ方ができる♪

お買い物に疲れたら、ほっと一息できるカフェも併設♪













COSMETIC SHOP

CHOSUNGAH BEAUTY

チョ・ソンア ビューティー明洞１号店

ソウル特別市中区明洞２街88-1（서울특별시 중구 명동2가 88-1）

tel.02-771-9600 ／ 営業時間 10:00-23:00

韓国美容界のカリスマメイクアップアーティストが手がける話題のブランドがリアル店舗として登場！

ティーン向けコスメ「16brand」、“22歳の肌を取り戻す”というコンセプトの「chosungan 22」、性別問わずで使える「WONDER BATH」など多くの商品が充実。カリスマが手がけるだけあってコスメの評価も高いと評判♡

SeoulTrend

Cosmetic

韓国ガチ推しBest COSME

かわいいだけが韓国コスメじゃない♡使い勝手や効果も抜群の優秀コスメを紹介！

これひとつで オルチャン肌に必ずなれる!!

売れ筋 No.1

VT COSMETIC（ブイティーコスメティックス）
リアルコラーゲンパクト

韓国女性の間で、一番愛用されているクッションファンデ！肌質に合わせた種類も豊富で、中でもオススメがこのベリーコラーゲンパクト♡カバー効果もエイジングケア効果も両立。ベリーエッセンスが肌に潤いを与え、イキイキとしたツヤ感のある肌にしてくれる！



とにかく取れにくい大人気の 最強ティントリップ



peripera（ペリペラ）
インクザエアリーベルベット

ティントといったら、大人気のペリペラのインクシリーズ！エアリーベルベットはつけ心地がとにかく軽い！サッと軽く塗ってグラデーションさせるのがポイント。秋は濡れ感のあるティントより、マットな質感に挑戦してみよう！

カロスキル店 限定カラー



50名様にPRESENT!



エレガントでジュエリーのような 可愛いパッケージと 華やかなカラーが魅力♥

AGATHA（アガタ）プレミエールリップスティック

フランスのジュエリーブランドAGATHAのコスメラインが韓国で大人気！とくにこのプレミエールリップスティックがSNSで話題に！保湿力のある成分からの潤いと、発色が良いのが特徴的。柔らかい使い心地で、発色も長時間キープできます♡

コスパも優秀！ デイリーユースにオススメ♡

MIZON（ミズオン）エンジョイ バイタルアップ タイム

リフレッシュ・リラックス・リフトアップ・アンチエイジングなど、肌の状態に合わせたマスクが豊富で、バイタルエッセンスが健康的な肌に導いてくれる！こちらのシートマスクを、なんとinLOVEから50名様にプレゼントいたします☆
詳細はP.74でチェックしてね♡

品薄状態!? 大人気シリーズ☆



2つのカラーのシャドウが1つになって サッと塗るだけで簡単グラデ！

LANEIGE（ラネージュ）ツートン シャドウ バー

韓国では2トーンカラーのアイテムが大ヒット。2つのカラーを同時に塗ることができるのでメイクが苦手な人でも自然なグラデーションを楽しむ事ができる優秀アイテム☆



パーフェクトな立体感に！

too cool for school（トゥークールフォースクール）アートクラスBYロデン

品薄状態の大人気シリーズ！とくにシェーディングはノーズシャドウやアイブロウなど幅広く使え、自然な立体感を作れる人気アイテム♡一緒にハイライトも使うと、更に理想的な顔に近づけられる！



1本で2役こなす 便利メイクアイテム！

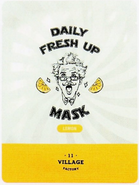
chosungah22（チョ・ソンア22）
ドンゴンミンブロウメーカー

インパクトがあるパッケージが可愛いと火がついたアイテム！人気なのは見た目だけじゃない！先端部分はチップになっていてリキッドアイブロウとして使用でき、ブラシ部分はアイブロウマスカラとして使える☆同じカラーだから全体が馴染んで自然な眉に仕上がる!!

1日疲れた肌にはシートマスクで フレッシュアップ

VILLAGE 11 FACTORY（ビレッジイレブン ファクトリー）
デイリーフレッシュアップマスク

ビレッジイレブンファクトリーは工場をコンセプトとした、カロスキルにあるフォトジェニック満載の人気コスメショップ！中でもロングセラーのシートマスクやボディウォッシュがオススメ！さっぱりとした香りが疲れた肌を癒してくれる♡



SNSで話題



3秒で完成するクイックメイク！

16brand（16ブランド）アイマガジン

韓国で売れに売れている大人気コスメ。少し固めのブラシに馴染ませササッと塗れば3秒で綺麗なグラデーションアイメイクが完成☆カラーは全部で4種類。どの色味も発色が良く使いやすいカラーなので全部持っておきたいアイテム♡



地元民がオススメする韓国ご飯！

超最新＆超人気 がっつり主食グルメを紹介♡

＼どの料理も忘れられない美味しさ！絶対に食べてほしいイチオシグルメ／

とにかく料理の量が盛り沢山！豚足もサイドメニューも全部美味しいし、お値段もリーズナブルだから、ついつい頼み過ぎちゃう〜！
余ったらお持ち帰りも可能だから宿泊先に持ち帰って夜のつまみにするのも、韓国の楽しみ方♪

GOURMET SPOT

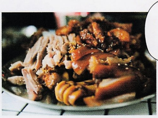
JOKHWANG SANGJAE

ジョッファンサンジェ

ソウル市江南区島山大路51道40（서울 강남구 도산대로51길 40）
tel.02-516-1982／営業時間 17:00-23:30　週末16:00-23:30

まだ知られていない病みつきフード！？ 韓国の超最新グルメ店、オシャレ豚足屋へGO！

狎鴎亭にあるオシャレな豚足屋はまだオープンしたばかりの最新店。
オシャレな外観と店内はまるでアパレルショップのよう。
魅力はそれだけではなくお料理がとにかく美味しい♪ 中でも豚足は
辛いけど食べちゃう病みつきフード！





済州島のブランド黒豚を 食べ尽くそう♡

GOURMET SPOT

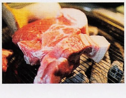
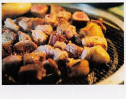
肉統領

ユットンリョン

ソウル特別市中区忠武路1街25-36, 1F
(서울특별시 중구 충무로1가 25-36,1F)
tel.02-778-8592／営業時間 12:00-25:30



上質なブランド黒豚や韓牛がリーズナブルに楽しめる超人気店。
5枚肉のオギョプサルは分厚くて旨味がたっぷり。
つけ合わせの野菜と一緒に食べると、もう止まらなーいっ！

SeoulTrend

Gourmet

韓国イチ押し胸キュン「グルメSPOT」

流行りが激しく変わる韓国だからこそ知っておきたい！
韓国通＆地元民がオススメする、ソウルに行くなら絶対行きべき最新グルメスポットを大公開！

GOURMET SPOT

益善洞韓屋村 イッソンドンハノンマウル

ソウル特別市鍾路区益善洞, 一帯（서울특별시 종로구 익선동, 일대）
営業時間 11:00-21:00 ※店舗により異なる



オシャレな
PhotoSpotが
たくさんあるよ！

個性豊かなオシャレ韓屋カフェが立ち並ぶ益善洞で気分もお腹も満たしちゃおう！

益善洞は韓国の伝統家屋である「韓屋（ハノク）」を改造してつくられたお店が密集した、今韓国通や地元民が最もオススメするスポット♪



あっちもこっちも
寄りたいお店がありすぎる！

**おしゃ可愛スポットが急増中
食べ歩きしながら
韓国を味わおう**

ちょっと疲れたらあま〜いスイーツで一休憩♡
「望遠洞ティラミス」はカップに入ってるから
歩きながらでも手軽に食べられるのが◎
人気の瓶に入ったミルクティーと一緒に食べてね！

CUPTIRAMISU





ホットクは
いろんな味があって
どれも美味♡



**食べ歩きも
まったりカフェも
最旬トレンドは
益善洞韓屋村で決まり！**

益善洞は食だけでなく写真映えもバッチリなのでインスタ女子には欠かせないスポット♪

I'M ONCLOUD NINE.



食もインスタ映えも譲れない！

今、韓国でやるべきはインスタ映え食べ歩き♪


Every day is a new day

STYLING

まだまだ暑い秋口には重すぎないレースガウンがオススメ。繊細なレースと透け感のある素材のアウターは羽織るだけでワンランク上の着こなしにアップデートします。インナーはあえてカジュアルな物を入れると、こなれ感のある大人の印象に。ボトムに秋色のワイドパンツを取り入れコーデにメリハリをプラス。





STYLING

秋のトレンドに欠かせないのがチェック柄！中でもオススメが、グレーを基調としたグレンチェック。ロング丈のアウターにあえてショートなボトムを取り入れれば、メンズライクなスタイルの中にも可愛らしさを残した大人レディな印象にアップ。クラシカルなフォルムのフェルトハットを合わせて、更にオシャレ上級者に！！



Are you excited?



話題のススキノNo.1ガール！

MOEKA KISAKI



be in Fashion

Seoul Trend

貴咲モエカが行く、魅力いっぱいの韓国！

今回特集するのは今最も女の子を虜にしている国、韓国♡
ファッションも美容も食も、気付けば日本のトレンドは韓国からきているものばかり！
そんな韓国の、まだ日本では知られていない超最新トレンドを貴咲モエカちゃんと見つけてきました。

Model.MOEKA KISAKI Shop. Old Giappone/susukino

photos : toyo / styling : YOTA, Ai / hair&make-up : Jun Hieda / photo retouch : Nakazono, Komine / design : Komine



CONTENTS

LuLINE STYLEBOOK vol.7










PUMA





in LOVE LuLINE…

―貴方の心を奪う―

Concept

ReNight

ReNight【リナイト】

抵抗感をもたれやすいナイト業界で「安心して」「安全に」働ける、遊べる人が増えるようイメージを変えていく。

ナイト業界と女の子の興味を引く「Fashion」を掛け合わせた様々なコンテンツを配信。

従来のキャバクラポータルサイトとは全く違う視点でお楽しみ頂けます。

お姉さんアゲハ 11月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
25歳以上のためのビューティ雑誌です♥

2018年10月6日発売 第4巻第6号通巻27号

発行人●谷 光正
編集人●小泉麻理香

発行／medias㈱ 〒156-0042 東京都世田谷区羽根木 1-21-1
☎03-6265-8583（編集） ☎03-6265-8581（広告）
発売／㈱主婦の友社 〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台 2-9
☎03-5280-7551（販売）

in LOVE

LuLINE STYLE BOOK



VOL 07

Love is action. It isn't just talk, and it never was. We are born with the ability to love.

定価750円 本体694円
㊪次号発売まで

雑誌 02101-11
★次号発売は 2018年12月7日です。
印刷／共同印刷株式会社

4910021011182
00694

POST CARD

62円切手を貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2018年11月号 行き

希望プレゼント番号 1 （　　　）
希望プレゼント番号 2 （　　　）
希望プレゼント番号 3 （　　　）

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

LINE ID

年齢 歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（　　　）

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例:表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で良くなかった企画と理由を教えてください

企画名	理由

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？ （ ）円

Q8 最近買って、「買ってよかった！」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤